

CLARA

CLARA.es

3

**CORTES
DE PELO**
PARA UN
LOOK
ACTUAL

**La dieta
antitóxica**

Ni metales
pesados, ni
microplásticos,
ni pesticidas

LOS COLORES DE MODA

Y TAMBIÉN EN BELLEZA
PARA ESTA PRIMAVERA

**RELLENOS
FACIALES**

Lo que sí y
lo que no
hay que
hacer

Proteína
CUÁNTA HEMOS
DE CONSUMIR
REALMENTE

N.º 403- 4€ Exc. Canarias 4,15€



0 0 4 0 3
8 428019 000484

Revistas.PeruRadio.net.pe

NUXE

P A R I S



ANTIMANCHAS O ANTIEDAD, ¿POR QUÉ ELEGIR?

Nuxuriance
ULTRA

THE ANTI-DARK SPOT
+ ANTI-AGING CREAM

SPF 30

ALFA [3R] TECHNOLOGY⁽¹⁾
5% NIACINAMIDE

-47 %
INTENSIDAD
DE LAS
MANCHAS⁽¹⁾

INNOVACIÓN ANTIMANCHAS + ANTIEDAD

La nueva Crema Antimanchas + Antiedad SPF30 ofrece una doble acción experta para tratar las manchas y los signos del envejecimiento. Su fórmula altamente eficaz combina un 5 % de Niacinamida con la Tecnología ALFA [3R]⁽²⁾, más eficaz que el retinol⁽³⁾, en una textura invisible y ultrasensorial con protección SPF30. Las manchas parecen visiblemente reducidas; la piel se ve más firme, lisa y uniforme.



NUXE, LABORATORIO N°1 EN TRATAMIENTOS DE ORIGEN NATURAL EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS EN FRANCIA®

(1) Test de uso - 42 voluntarias - % de mejora evaluado por un dermatólogo tras 56 días. (2) Tecnología ALFA [3R] - Extracto de Alfalfa + Ácido Hialurónico + Extracto de Hamamelis Fulva.

(3) Test in vitro. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Mercado dermocosmético reconstituido - Segmento de Marcas Naturales - Valor (facturación con IVA en €) - Farmacias y parafarmacias francesas - MAT junio 2025.

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

- 04 EMFACE, un gym solo para la cara
- 06 El color del año en el mundo beauty
- 08 El renovado diseño bowling
- 10 Flores sobre flores
- 12 Apps para saber qué comemos
- 14 Por qué necesitas un limón diario
- 16 Un ritual para empezar bien el día
- 18 Entrenamiento de fuerza

MODA

- 20 La paleta que se lleva
- 30 Tendencias Recap de novedades
- 40 Vestirse a capas

NUTRICIÓN

- 48 Libérate de los tóxicos
- 54 Proteína ¿Cuánta debemos consumir realmente?
- 58 Más que garbanzos y lentejas

SALUD

- 62 La regla del 5-3-1 Más salud y más felicidad
- 68 Linfa: el guardián silencioso

BELLEZA

- 72 11 preguntas beauty con solución
- 80 Maquillaje primavera 2026



90

Exfoliación para cuerpo, cara y cabello

80

Tendencias irresistibles de maquillaje



86 ¿Cómo evitar la pillow face?

90 Exfoliar tiene premio

94 3 cortes para un look de primavera

DECO

100 Dar la bienvenida El recibidor

COCINA

104 Veggies con mucho sabor

VIAJES

110 Atenas

PSICO

116 Cómo delegar sin miedo

Y ADEMÁS

120 Me lo pido

122 Horóscopo

124 Entrega de los Premios CLARA de Belleza

128 Es nuevo

130 Web



20

Renovación cromática

40

Vestirse a capas con estilo



E

Judith Reekers, de 5thmanagement.

Fotografía: Enric Galceran.

Estilismo: Óscar Visitación.

Ayudante de fotografía:

Roald Salazar.

Ayudante de estilismo:

Berta Blanch.

Maquillaje y peluquería:

Natalia Ferreiros.

Camisa y abrigo de Javier Delafuente. Bolso y pendientes de Bijou Brigitte.

EMFACE: un gym solo para la cara

La pérdida de firmeza que se produce con el paso de los años también afecta al rostro. Afortunadamente, se puede ejercitar su musculatura y definir el óvalo facial gracias a la tecnología... y sin sudar ni operar

TERESA RÓDENAS

El envejecimiento conlleva cambios en el volumen y la densidad de las estructuras del rostro, incluidos los ligamentos y los músculos faciales. La cosmética ayuda, pero no es capaz de revertir los cambios en las capas profundas. Para conseguirlo, existen alternativas no quirúrgicas como EMFACE. ¿Cuáles son las características de esta aparatología no invasiva que fortalece y estiliza el rostro?

• **Efectos en los músculos.** Se utilizan unas bandas adhesivas con tecnología HIFES (estimulación eléctrica de alta intensidad) para tratar la musculatura de la cara, que sufre pérdida de tono por la edad o el uso de neurotoxinas, como el bótox.

• **¿En qué puntos se aplica?** En la frente, donde eleva las cejas y reduce las líneas horizontales. En las mejillas, para reafirmarlas, mejorar el pliegue nasolabial y aumentar el volumen de la zona media del rostro. También ayuda a reducir la papada y estiliza el contorno de la mandíbula.

• **Renueva las fibras bajo la piel.** Mediante contracciones, estimula la síntesis de proteínas. Esto se traduce en un aumento del 19,2% de la densidad muscular, según los estudios clínicos de EMFACE.

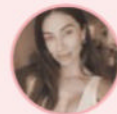
• **Mejora el contorno.** Logra aumentar el tono muscular en reposo en un 30%, lo que proporciona una mejor sujeción de los tejidos y evita la flacidez.

• **Remodelación de la fascia.** La combinación de calor y estimulación mecánica de esta tecnología actúa sobre el tejido conjuntivo subdérmico, remodelando el colágeno y la elastina de la fascia facial. El resultado es un aumen-

to en el grosor y la elasticidad de esta estructura de soporte.

• **Beneficios para el cutis.** Al usar también radiofrecuencia, el tejido cutáneo se calienta a una temperatura de 40-42 °C y estimula la actividad de los fibroblastos. El colágeno aumenta un 26%, y la elastina, entre un 110 y un 129%. Como resultado, se reducen las arrugas más del 35%.

Otras opciones muy dinámicas



Experta en yoga facial
ROCÍO PÉREZ SUÁREZ
@chinitaperezs

EL YOGA FACIAL

Combina ejercicios específicos para los músculos del rostro con técnicas de respiración, automasaje y atención plena. Ayuda a tonificar y reafirmar los músculos faciales, reducir las arrugas de expresión, así como a mejorar el tono y la luminosidad de la piel. Incluso permite relajar zonas de tensión y corregir hábitos posturales.



Facialista
YVETTE PONS
@yvetteponstraining

MASAJES DE REMONTE

Existen técnicas manuales como el Toning Roulage, unas manipulaciones precisas del tejido y los músculos del escote, el cuello y el rostro para tonificar la zona y remodelar el óvalo facial.



Directora de The Beauty Concept
PAZ TORRALBA
@paz_torralba

UNA TÉCNICA COMBINADA

EMFACE utiliza radiofrecuencia y electroestimulación simultáneamente. La acción conjunta llega a las capas más profundas de la piel, obteniendo un efecto lifting global, que es visible, sobre todo, en las mejillas y la frente. La sesión dura una hora y el precio es a partir de 390€, según la zona a tratar.

El color del año en el mundo beauty

Trasladado al terreno de la belleza, el Cloud Dancer que ha elegido Pantone para 2026 es un blanco sublime que inspira equilibrio, serenidad y ligereza

ENCARNA AGUADO Fotografía CARLOS MARSELLÉS

CONFORT Y BIENESTAR

1. Sombra de ojos metálica en polvo de **Yves Rocher**, 6,45€. 2. Jabón perfumado Buongiorno de **Acqua di Parma**, 45€.
3. Eau de parfum intenso Pure Musc Blanc de **Narciso Rodríguez**, 129€. 4. Polvos iluminadores de **Makeup By Mario** en Sephora, 40€.
5. Eau de toilette empolvada Teint de Neige de **Lorenzo Villoresi Firenze**, 140€. 6. Iluminador para rostro y cuerpo Diamond Bond All-Over Diamond Veil de **Fenty Beauty**, 41€.
7. Prebase hidratante en bruma Always An Optimist 4-in-1 Mist de **Rare Beauty**, 34€.
8. Esmalte Cotton White de **Mia Cosmetics Paris**, 7,95€. 9. Laca de uñas Gel Affair Fifty Shades of Greige de **Catrice**, 2,99€.

01. Sutileza MAQUILLAJE ETÉREO

La traducción literal de Cloud Dancer sería bailarín o bailarina de las nubes y se refiere a un blanco roto, suave y muy versátil. Un tono que ya ha dado lugar a la tendencia *cloud skin*, consistente en **un maquillaje “invisible” que refleja un rostro uniforme, aterciopelado y con toques de brillo muy sutiles**. Los productos clave para conseguir “la piel de nube” son pre-bases hidratantes, bases ultraligeras, como las que se formulan con textura sérum; y polvos iluminadores, que se aplican como un sutil velo. Se realzan los rasgos, pero sin asfixiar la piel.



02. Fragancias AROMAS QUE RECONFORTAN

Sería la definición de las eau de toilette y perfumes de inspiración Cloud Dancer. Se caracterizan por incorporar notas que transmiten bienestar y calma. Son empolvadas e integran principalmente flores blancas con un fondo de cálido almizcle. Se trata de fragancias envolventes que nos recuerdan el olor a talco de la infancia o el de las sábanas limpias secándose al sol. Evocan la sensación de estar en una nube.

03. Manicura

LA ELEGANCIA DEL MINIMALISMO

El blanco es sinónimo de sofisticación atemporal. Para incorporarlo a las uñas y seguir la tendencia Cloud Dancer, no se debería optar por un tono saturado, en bloque, sino por uno más lechoso. Las capas son traslúcidas, y aportan naturalidad o luminosidad, porque el acabado puede ser perlado, con un efecto nácar. El plus de esta manicura: alarga ópticamente los dedos. Otra ventaja es que se trata de un tono que no

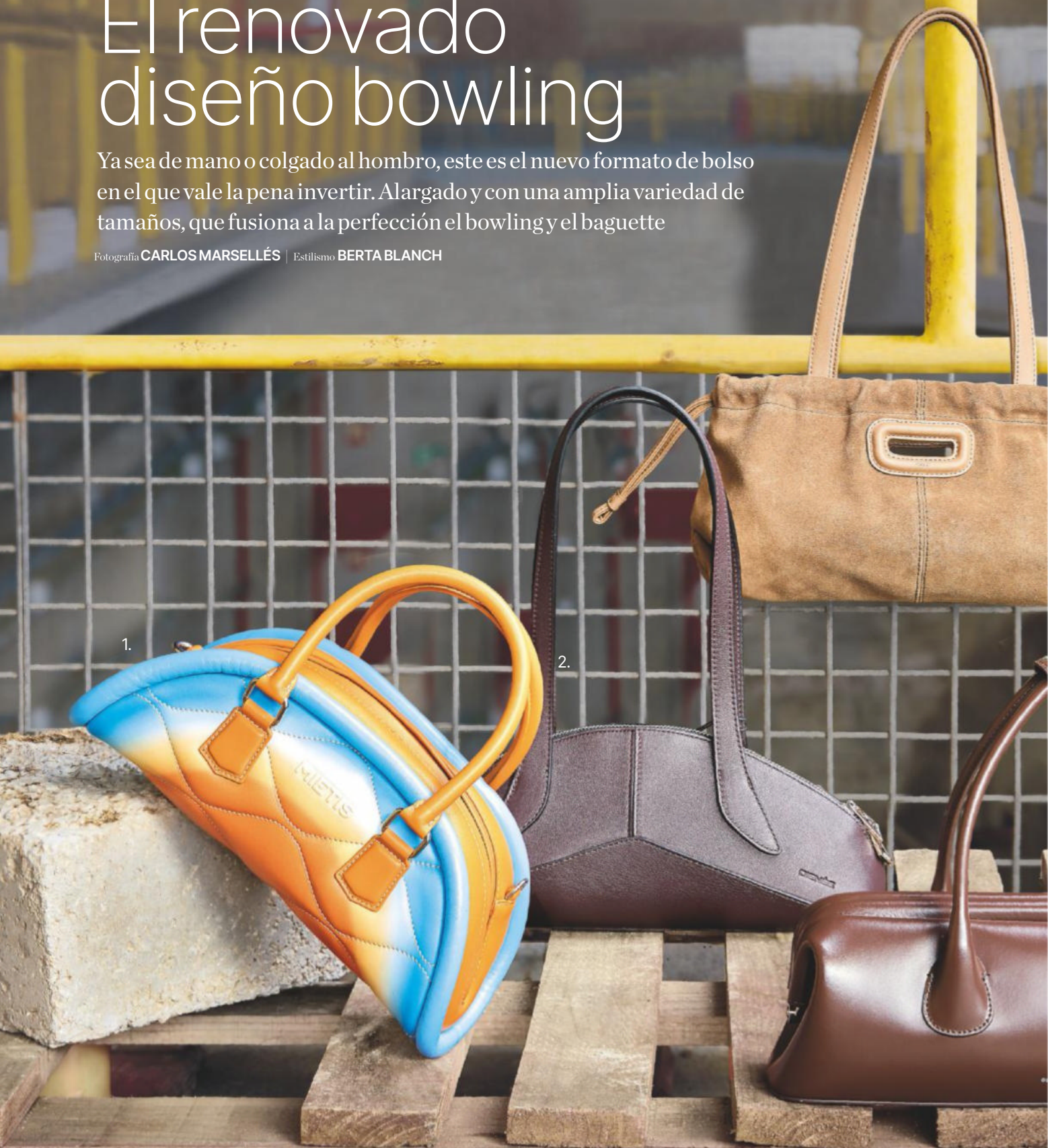
resalta tanto el crecimiento de la uña, por lo que la manicura es más duradera.



El renovado diseño bowling

Ya sea de mano o colgado al hombro, este es el nuevo formato de bolso en el que vale la pena invertir. Alargado y con una amplia variedad de tamaños, que fusiona a la perfección el bowling y el baguette

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**



1. Con degradado de color y acolchado, de **Mietis**, 650€. 2. Con forma y cortes geométricos, de **Ferent**, 385€. 3. Con cierre fruncido y multiposición, de **Maje**, c.p.v. 4. Color chocolate y cierre con estructura metálica, de **Ferent**, 290€.

La moda es cíclica, y por ello, no es buena idea deshacerse de prendas y complementos que, si son de buena factura, en un momento u otro volverán a nuestras vidas. Por eso es más importante que nunca seleccionar de la mejor manera, para que aquello de calidad siga prevaleciendo en nuestro armario sin fecha de caducidad. El bolso bowling, cuyo nombre se debe a la semejanza que mantiene con las antiguas bolsas que se inventaron en los años 20 para guardar los bolos

(un deporte súper popular en aquellos tiempos en EE. UU.), es otro ejemplo más de esa rueda que se repite. Y no porque se llevara a inicios del pasado siglo, sino porque ya fue un boom de finales de los 90 y principios de los 2000, que ahora regresa con un upgrade importante. Ya que si en ese momento mantuvo cierto aire deportivo, hoy vuelve con líneas y materiales súper refinados y en tamaños elegantes, como los de Miu Miu, Magda Butrym, Balenciaga, Hermès o Mugler, entre otras firmas.

La paleta de color preferida

01

CLÁSICO

De color azul cemento, de **Misako**, 15,99€.



02

MINIMAL

En versátil color neutro, de **Isabel Bernard**, 129€.



03

CON TEXTURA

En color chocolate croco, de **Sézane**, 120€.



04

ENGAMADO

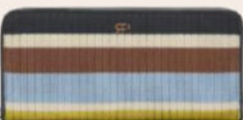
En distintos tonos tierra, de **Polène**, 160€.



05

DE PUNTO

Tipo canalé con rayas de colores, de **Parfois**, 19,99€.



06

DETALLE

Con charm de flor de piel, de **Desigual**, 29,95€.



Flores sobre flores

No es nuevo que primavera y prints de flores vayan de la mano; y más en los próximos meses, cuando la clave estará en no tener miedo a la superposición, creando verdaderos jardines cromáticos

BERTA BLANCH

01. El truco CÓMO SABER COMBINARLAS

Es fácil conseguir looks dignos de fashionistas sin pensar demasiado. Introducir un estampado floral con un básico es la apuesta segura; aunque cada vez se pueda arriesgar más. Aquí sí te recomendamos la mezcla de varios prints botánicos, pero siempre con una coherencia, ya sea por tamaño de flor o por gama de color.

Con textura, de **Polène**, 260€. Alargado y con juego de trenzado, de **Desigual**, 79,95€.



Collar plateado
de **Mes Amies**,
109€.

02. Lujo FLORES DE PASARELA

De distintas inspiraciones pero con el mismo fin, son las flores que han lucido las grandes marcas para la próxima temporada. Muy ochenteras, grandes, de aire romántico o más pictóricas, son algunos de los estilos por los que han apostado Chloé, Ganni, Zimmermann o Miu Miu.

Chaleco, 150€,
y pantalón,
188€, de
Maksu.

Charm de flor
de **& Other
Stories**, 25€.

Vestido
floreado
de **H&M**,
27,99€.



Ear cuff de **Suot
Studio**, 95€.

03. Etapas DE DECO A MODA

El estampado floral y la moda siempre han tenido una relación estrecha. En el siglo XVI este print, que pasó de la decoración a la vestimenta, alcanzó su máxima popularidad. Y ha brillado desde los años 20 sin parar en diferentes estilos, del pop al lady, a excepción quizás del minimalismo.



Americana estampada
de **Desigual**, 119€. Gafas
de sol de **Mr. Boho**, 65€.

Pantalón ancho
de **THE-ARE**,
69,95€.



Tacón kitten y punta
fina, de **Asos**, 37,99€.

Claro y
afilado
Diseños
versátiles y
elegantísimos,
en tonos claros.
Esta vez con
un plus, la
comodidad en
versión kitten



Destalonado y tacón bajo,
de **Stradivarius**, 25,99€.



Cerrado y con tacón geométrico,
de **Bimba y Lola**, 74€.



De tacón alto, de **Latouche**
para **El Corte Inglés**, 110€.

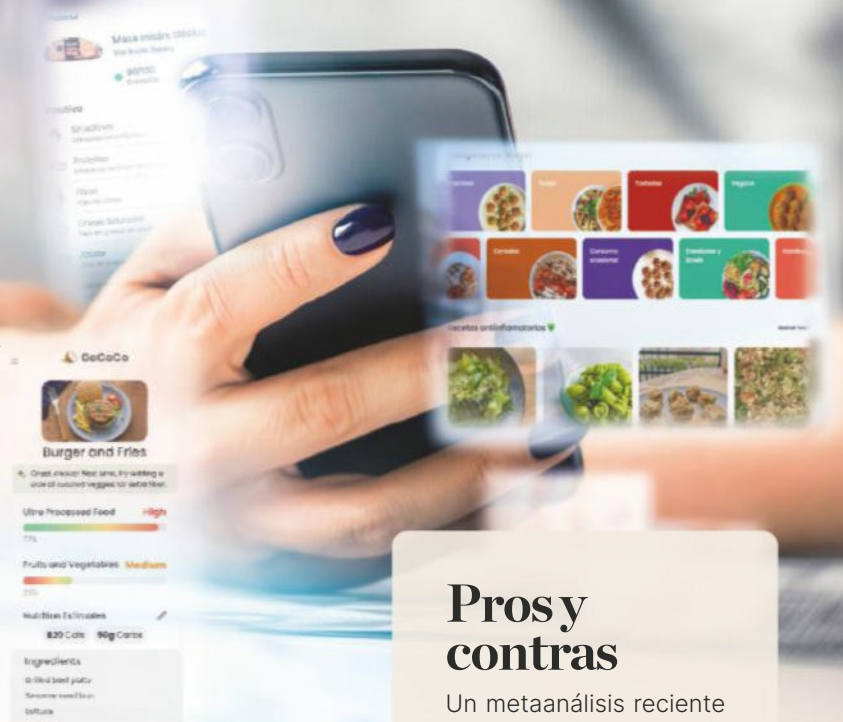


Con detalles en negro y punta
afilada, de **Vagabond**, 105€.

Apps para saber qué comemos

Cada vez hay más aplicaciones destinadas a un público que se interesa tanto por comer de manera más saludable, como por controlar su alimentación para perder peso

CARME DEL VADO



Pros y contras

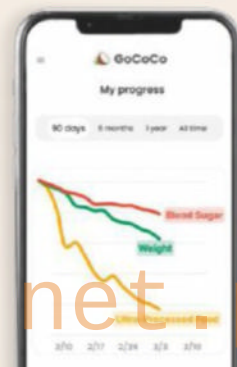
Un metaanálisis reciente sobre el uso de estas apps publicado en *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* concluía que eran útiles para aumentar el consumo de fruta y verdura entre la población. Además, “podrían ser importantes para cumplir con las recomendaciones de dietas sostenibles y saludables”.

• **No sustituyen a la ayuda profesional.** Como recalca López, hay aspectos importantes que una app no puede valorar, como “el contexto social, emocional o económico”.

Cuando vemos a alguien escaneando la etiqueta de un producto en un supermercado, seguramente está usando una aplicación de este tipo. Las más populares son Yuka, EICoCo o MyRealFood. Estas apps “pueden ser útiles para empezar a tener algunas nociones sobre alimentación y, por ejemplo, detectar qué alimentos procesados no son demasiado saludables”, explica Alba López, dietista-nutricionista del Centro de Nutrición y Psiconutrición Júlia Farré (centrojuliafarre.es). De todos modos, la experta anima al usuario a formarse un criterio nutricional propio, ya que las calificaciones de la app no son siempre acertadas: “Quizás la aplicación valora un producto

como poco saludable por el simple hecho de ser rico en grasas, pero en realidad, si estas son saludables y se consume una cantidad razonable, puede ser muy interesante incluirlo en la dieta”.

• **Apps para medir calorías y macros.** Introduciendo los ingredientes de una receta o haciendo un escaneo con el móvil del plato a comer, aplicaciones como MyFitnessPal, Foodvisor, CalAI, Lifesum o FatSecret, entre otras, informan de las calorías y de los porcentajes de carbohidratos, proteínas y grasas que contiene. López es crítica con este tipo de apps porque “es muy fácil que los usuarios se obsesionen con los números y esto afecte a su manera de relacionarse con la alimentación y a su salud emocional”.





MISAKO | □□□

Revistas.PeruRadio.net.pe

Por qué necesitas un limón diario

Apesar de no tener propiedades “quemagrasas” ni eliminar toxinas, sí que aporta otros muchos beneficios a la salud tanto o más interesantes que estos. Además, es un ingrediente muy socorrido en la cocina por su gran versatilidad y, lo mejor, podemos encontrarlo durante todo el año

ARACELI HERRERO

Son muchos los que tienen por costumbre beber en ayunas por la mañana un vaso de agua con limón con la esperanza de activar el metabolismo y adelgazar. Aunque no hay evidencias científicas que avalen estas bondades, eso no significa que el limón no sea beneficioso.

• **A pesar de esto es un aliado en la dieta**, ya que mejora la hidratación, por lo que es recomendable tras una noche sin ingerir líquidos. Además, cuando cuesta beber agua, añadirle un

chorrito de limón puede hacerla más apetecible. Por otro lado, su toque ácido puede aumentar la sensación de saciedad sobre los alimentos. También permite reducir la cantidad de azúcar que se usa en los postres, o de sal en otras preparaciones culinarias.

• **Es rico en vitamina C**, esencial para la formación de colágeno, además de ser un potente antioxidante, fortalecer el sistema inmunológico y favorecer la asimilación del hierro no hemo, es decir, el que proviene de fuentes

vegetales como legumbres, frutos secos o cereales.

• **Contribuye a la longevidad** al proporcionar sustancias fitoquímicas que protegen las células y los tejidos del cuerpo. Estas sustancias son los terpenos, que multiplican la actividad antioxidante de la vitamina C y juntos combaten los radicales libres que dañan las células.

• **Ayuda a prevenir la formación de cálculos renales** ya que su zumo contiene citrato, que reduce la acumulación de calcio en la orina.

La corteza es muy rica en limonoides, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias

Cuidado con excederse

Al tratarse de una fruta ácida, un consumo excesivo puede debilitar el esmalte dental aumentando el riesgo de sufrir caries. De ahí que se recomienda tomar el zumo con una pajita. También puede provocar problemas digestivos como acidez o ardor.

Ideas para disfrutar de sus propiedades



Creador de contenido
GORKA OROZA
@goro_yt

UNA LIMONADA DE 10

Mezclar 1 parte de ralladura de limón con 2 de azúcar y dejar reposar tapado al menos 4 h. Mezclarlo con agua tibia (otra vez en medidas 1:2) y colar el sirope. Mezclar 1 parte de sirope con 1 de zumo de limón y 5 de agua.



Nutricionista
PATY NÚÑEZ
@patyfitnesshealth

PARA DESAYUNAR

¿Por qué no preparar un desayuno saludable con sabor a tarta de limón? Es tan sencillo como aplastar 2 cdas. de cornflakes sin azúcar, distribuirlos en la base de un vasito y cubrir con leche o bebida vegetal. Cuando se haya absorbido el líquido, añadir 3 cdas. de yogur previamente mezclado con el jugo de medio limón pequeño y edulcorante si se desea. Terminar con un poquito de chocolate derretido por encima.



Chef
PABLO ALBUERNE
@gipsychef

LIMONES ENCURTIDOS

En su libro *Mi mundo en 40 recetas bestiales*, Gipsy Chef propone hacer 6 cortes de arriba abajo en la corteza de 1 kg de limones. Salar cada corte y frotar bien. Introducir los limones en un frasco junto con 200 g de sal, pimienta rosa y negra, cardamomo, laurel, canela y 700 ml de agua caliente. Cerrar el frasco, darle la vuelta y dejarlo así 1 mes. Pasado ese tiempo, guardarlo en la nevera, donde se conservará durante meses.



Cocinera y divulgadora
MARÍA ALBERO
@saboreanda

EN UNA RICA VINAGRETA

Solo hay que mezclar el zumo de medio limón, 2 cdas. de mostaza de Dijon, 2 cdas. de vinagre de manzana, 6 cdas. de aceite de oliva, orégano y pimienta. Perfecta para acompañar ensaladas, carnes y verduras.



Un ritual para empezar bien el día

Cada vez hay más personas en las redes sociales mostrando qué hacen cada mañana antes del trabajo. Estas rutinas están destinadas a afrontar la jornada con más serenidad

RAQUEL GONZÁLEZ

Las rutinas diarias son más que simples hábitos, son la estructura sobre la cual podemos construir una vida más equilibrada y energizante”, explica Clàudia Llopis Vilalta (@claudia.llopis), dietista integrativa y autora de *Vida antiinflamatoria* (Ed. Zenith). Pueden contribuir a “reducir la inflamación crónica de bajo grado, un factor clave que contribuye a la fatiga”, además de estar relacionada con un buen número de enfermedades e, incluso, con el sobrepeso y la obesidad. Para afrontar la jornada relajados pero con energía, estos son algunos hábitos a incorporar, empezando por hacer unos estiramientos antes de salir de la cama:

• **Ver el amanecer.** El psiconeuroinmunólogo Néstor Sánchez (@nestor_sanchezferez) explica que “los tonos rojizos de la luz que hay durante el amanecer y el atardecer responden a una frecuencia de luz que aporta muchísima información a nuestro cerebro”.

Esta práctica aumenta la energía y predispone al buen humor.

• **Salir al exterior.** Por el mismo motivo, hacer una actividad al aire libre a primera hora puede ser beneficioso. Puede ser deportiva o simplemente salir a pasear con el perro ya cumple esta función.

• **Meditar.** Enfocarlo a ganar vitalidad con respiraciones conscientes, prácticas de gratitud y afirmaciones positivas.

• **Repasar la agenda.** Es una manera de organizar el día con una sensación de control que ayuda a calmar la ansiedad.

Tiempo para desayunar

La preparación del desayuno puede ser una manera de empezar el día de forma pausada, como si fuera una meditación en sí misma:

- **Preparar las bebidas.**

Muchos creadores de contenido optan por incorporar el ritual de elaboración del té matcha a sus mañanas, por ejemplo. Otros hacen su café partiendo del grano y usando métodos como el de filtración, que tienen un proceso más largo que el de las cafeteras italianas o las de cápsula.

- **Platos sanos.** La persona se toma su tiempo para hacer recetas elaboradas a partir de ingredientes de mercado.

- **Comidas conscientes.**

La comida se consume con calma, sentados a la mesa, siendo conscientes del olor, de su disposición en el plato, del sabor de cada bocado, que se mastica a conciencia. Es un momento de poner los cinco sentidos en lo que se hace, sin pantallas, periódicos u otras distracciones.

- **Música, sí; noticias, no.**

Escuchar la radio puede sumergirnos en la vorágine del día a día. Una música relajante es una opción mejor.

La década clave para el peso

Solemos relacionar los cambios en la composición corporal con la llegada de la menopausia, por el declive hormonal que comporta. Sin embargo, los expertos sitúan el momento del cambio en la década de los 30 y no sobre los 50 años, cuando la media de mujeres llega al climaterio.

- **¿Por qué tan pronto?** A partir de los 30 años se empieza a perder masa muscular, por lo que se almacena más grasa. La estrategia para evitar ganar peso en este caso pasa por aumentar el ejercicio de resistencia, que permite mantener la musculatura, y por llevar una dieta saludable, libre de ultraprocesados.



Cómo evitar un resfriado

Según un estudio británico, usar regularmente un spray nasal salino podría prevenir el contagio de ciertos virus estacionales como es el del resfriado. Según parece, la sal contenida en estos productos activaría un me-

canismo antiviral que está presente de manera natural en la nariz. Al mantener las mucosas hidratadas, también refuerza la barrera protectora contra los agentes infecciosos. Además, también hay evidencia científica de que su uso mejora los síntomas de la rinitis alérgica.

- **Un alivio cuando se está congestionado.** Uno de los primeros síntomas de resfriado es la congestión nasal. El uso de este tipo de sprays durante unas cuantas veces al día (entre 2 y 6, pulverizando de 1 a 3 veces cada cavidad) también contribuye a despejar la nariz, y podría ayudar a una recuperación más temprana.





Entrenamiento de fuerza

Es uno de los deportes más saludables, que tanto previene las dolencias asociadas a la edad como nos permite lucir figura

MAGUIT SEBASTIÁN

Nuestro metabolismo funciona mejor cuando entrenamos fuerza.

Somos más sensibles a la insulina, regulamos mejor los mecanismos de hambre y saciedad e incrementamos el gasto ener-

gético”, asegura Borja Bandera, (@banderaempodera), médico especialista en nutrición, endocrinología, y divulgador. Todo ello ayuda a mejorar la composición corporal, lo que incide en el estado de salud general. Además,

el entrenador personal Jesús Cecilia, de JD Wellness, explica que “un músculo fuerte protege mejor las articulaciones y estabiliza el cuerpo, por lo que es más difícil que tengamos una lesión”. “Que seamos dependientes o independientes a los 80 o a los 90 tendrá mucho que ver con lo que hayamos entrenado a los 40, 50 y 60”, sentencia Bandera.

• **No solo el físico.** Cecilia remarca que el trabajo de fuerza “reduce los niveles de estrés, al subir los de endorfinas”. Y este logro es tan importante que Bandera asegura que la efectividad del efecto antidepresivo es comparable incluso al de algunos fármacos.



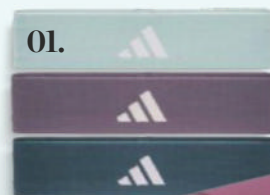
Más allá de las máquinas del gym

Los balones medicinales, las mancuernas, las pesas rusas o kettlebells, y las bandas de resistencia –tanto las circulares, como las largas y planas o las que llevan agarres– son ideales para un entrenamiento en casa o al aire libre. Todas estas herramientas tienen pesos o resistencias distintas, para poder ir subiendo la carga progresivamente. **Los balones medicinales son ideales para un entrenamiento en pareja o en grupo.** En todos los casos, se recomienda empezar con cargas bajas y adquirir una buena técnica antes de ir las incrementando.

Balón medicinal de 5 kg de peso de la marca **Force USA®**, 46,90€.



01.



02.



04.



01. Pack de 3 bandas, de resistencia alta, media y ligera, de **Adidas**, 47,99€. **02.** Set de 2 mancuernas de neopreno de 6 kg de **Unycos**, 68€. **03.** Esterilla de **Perpetual.Fitness**, 22,99€. **04.** Kettlebell de 6 kilos de **Doone**, 12,99€.

• **¿Cómo practicarlo?** Hay diversas maneras. Puede hacerse con máquinas, con pesas sueltas u otros elementos como balones, con ejercicios como sentadillas, push ups o fondos de tríceps, entre otros. También en clases dirigidas como las de body pump. Sea cual sea la modalidad escogida, lo importante es adquirir una buena técnica con la ayuda de un entrenador.

• **¿Cuánto tiempo dedicar?** “Se puede conseguir mucho con muy poco. Una sesión de 25 a 30 minutos en la que se trabajen los grandes grupos musculares a una intensidad suficiente, repetida dos veces a la semana, es suficiente”, garantiza el Dr. Bandera.

Entrenar sin material
Con ejercicios que usan el peso del cuerpo a modo de carga, como push ups, planchas dominadas, zancadas, etc.



LA PALETA QUE SE LLEVA

La primavera se anuncia con una renovación cromática total, con looks que apuestan fuerte por un único tono o por la combinación de unos pocos. Todos ellos claros, luminosos e ideales para hacer una transición suave hacia un color veraniego más saturado

Fotografía **ENRIC GÁLGERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Amarillo mantequilla

Este color, que ya vimos el año pasado, sigue subido a la pasarela de la mano de firmas como Chanel, que lo presenta en chaquetas, pantalones fluidos y faldas. Se trata de un tono sofisticado a la vez que fresco.

Chaqueta de Antik Batik, 420€. **Pantalón** de Javier Delafuente, 360€. **Bailarinas** de Pretty Ballerinas, 269€.

En la página izquierda:
Vestido de Molly Bracken, 72€. **Camisa** de Lili Sidonio, 49€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 15,95€

Esmeralda y lima

Simone Rocha, Erdem, Lanvin, Burberry, Dries Van Noten, Miyake... Todos se han lanzado al verde lima como si de un básico se tratara. Este tono que fluctúa hacia el amarillo respira vitalidad.

Camisa, 290€, y **abrigo**, 760€, de Javier Delafuente. **Bolso**, 34,95€, y **pendientes**, 19,95€, de Bijou Brigitte.



Conexión natural

Los verdes conectados con la naturaleza, como el musgo, el hoja o el caqui, entre otros, son otra apuesta segura esta primavera. Una pista para combinar su disparidad es hacerlo con prendas de distintos tejidos, como el ante, el satén y el lino.

Abrigo, 399€, y **polo** de punto, 25,95€, de Zara.

Pantalón de Twinset, 191€. **Zapatos** de Martinelli x Redondo Brand, 139,95€.

Cloud Dancer

Es el Pantone de este año, ideal para lucir en prendas de estilo romántico, como esta camisa. Pero no se alía con un solo estilo. Por ello, no ha habido maison -desde Armani a Moschino- que no haya hecho suyo este color.

Camisa de Sfera para El Corte Inglés, 19,99€.

Falda de Tommy Hilfiger, c.p.v.



Arriesgado

El blanco roto de moda ha inundado pasarelas como la de Milán. En esta se han visto outfits sugerentes y fuera de normas, como este, que combina una falda que recuerda a la cola de una sirena junto a una chaqueta perfecta.

Chaqueta de AllSaints, 445€. **Camisa** de Algo Bonito, 32,99€. **Vestido** de Longchamp, c.p.v. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€.



Rosa empolvado

El traje es incombustible porque siempre se está renovando. Diferentes firmas han coincidido esta primavera en quitarle la seriedad de su corte formal. Un modo de hacerlo es virarlo a este tono dust, como Max Mara.

Americana, 160€, y **pañalón**, 110€, de Guess.
Camisa de Algo Bonito, 32,99€. **Ballerinas** de Pretty Ballerinas, 269€.



Blush Pink

Este color remite al rubor de las mejillas y es la apuesta cromática de parte de la colección de firmas como Dior o Carolina Herrera. El juego de texturas entre el punto del jersey y la gasa del pantalón ancho es ideal para un look boho chic.

Jersey de Pull & Bear, 35,99€. **Pantalón** de Antik Batik, 205€.

Pendientes de Bijou Brigitte, 19,95€.

Neutros

Los tejidos con relieve y los estampados son imprescindibles ahora para vestir en tonos tierra sin que el outfit se vea aburrido. Y más si el look hace destacar la falda, que es una de las prendas importantes de esta primavera-verano.

Gabardina de Molly Bracken, 105€. **Camisa** de BOJ, 89€. **Falda** de Rivera, 168€.

Modelo: Judith Reekers, de 5thmanagement. Makeup / Hair: Natalia Ferreiros. Ayudante de fotografía: Roald Salazar. Ayudante de estilismo: Berta Blanch

Beige

El color de la calma y el refinamiento no se amilana ante tonos más intensos y mantiene su contemporaneidad. Prácticamente todas las grandes casas de moda han presentado propuestas con este color.

Chaqueta, 835€, y **pantalón**, 474€, de P.A.R.O.S.H. **Zapatos** de Martinelli x Redondo Brand, 139,95€.

Pendientes de Bijou Brigitte, 19,95€.



TENDENCIAS RECAP DE NOVEDADES

Damos el pistoletazo de salida a la temporada primaveral con las novedades y claves más frescas a tener en cuenta a la hora de invertir bien. Las texturas, los volúmenes, además del color, marcarán los meses por venir

Fotografía **KÁRI SVERRISS** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Suaves

Los tonos empolvados han inundado las pasarelas de grandes firmas como Simone Rocha o Blumarine, entre otras. Remarcando dos, encontramos el nuevo Cloud Dancer y el rosa, ambos con un subtono grisáceo.

Camisa, 735€, y **falda**, 285€, de Herno. **Top** interior de L'agence, 250€. **Zapatos** de Steve Madden, 149,99€.

Pendientes de Bijou Brigitte, 14,95€.

En la página izquierda: **Americana**, 425€, y **pantalón**, 265€, de Sandro. **Top** de Antik Batik, 235€. **Zapatos** de Longchamp, 730€.

Textura

Desarrollaremos el sentido del tacto como ningún otro gracias a esta tendencia que nos ha dejado Bottega Veneta. Pelo, flecos, trenzados... La textura sobrepasa los límites del todo y no solo en prendas, sino también en complementos.

Vestido de Pull & Bear, 29,99€. **Bolso** de Michael Kors, 325€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 7,95€.





Top rayas

Si algo destacará por encima del resto son los estampados lineales a todo color. Así de claro nos lo han dejado marcas como Valentino, Versace o Ralph Lauren. Combinados entre ellos, generan looks de lo más interesantes.

Camisa de Zara, 69,95€.

Pantalón de Beatriz

Furest, c.p.v. **Zapatos** de

Pitillos, 69,95€. **Collar**

de Bijou Brigitte, 24,95€.

Muy upper

Esta es la nueva silueta formal que incluso podría llegar a ser sustituta del clásico traje. Con elegancia pero comodidad, se basa en la icónica chaqueta original de Chanel, acompañada de pantalones sastre o blusas muy lady.

Chaqueta de Mango, 69,99€. **Chaleco** de punto de Levi's, 59€. **Pantalón** de Gant, 260€. **Bolso** de Bijou Brigitte, 39,95€.

2 en 1

Aunque los estampados estén en auge, si hay uno que destaca, ese es el topo, y si es en colores vibrantes, mucho mejor. Aquí jugando al maximalismo combinado con flecos, que por cierto, vuelven por todo lo alto.

Top de Harry Lambert para Zara x Disney, 49,95€. **Falda** de Zara, 249€. **Bailarinas** de Pretty Ballerinas, 229€.



Verdes

De militares a tonalidades más cítricas, son la gama que han lucido marcas como Saint Laurent, Erdem o Dries Van Noten en sus colecciones. Lo mejor de esta tendencia, dar vía libre a la mezcla entre ellos, en un único look monocolor.

Camisa de manga larga, 99€, y **pantalón**, 110€, de Woman Limited El Corte Inglés. **Camisa** de manga larga de Javier Delafuente, 320€.

Black & white

No nos podemos olvidar de renovar los básicos esenciales que nos acompañan todos los días. De silueta minimalista, pero sobria y elegante, es la propuesta de Toteme para la próxima temporada, que se centra en looks B&W.

Camisa de H&M Studio, 59,99€. **Falda** de Adolfo Domínguez, 199€. **Bolso**, 119,99€, y **zapatos**, 129,99€, de Steve Madden. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 14,95€.

New romantic

Se repite de temporadas anteriores, por lo que aquí lo tenemos de nuevo. Mangas abullonadas, volantes y bordados de inspiración románticos renacen en siluetas fluidas.

Vestido de Sfera, 99,99€.

Bolso de Rue Madam, 247€.

Zapatos de Pretty Ballerinas, 159€. **Pendientes** de H&M Studio, 39,99€.

Modelo: Vita, de Fleming Models. Makeup / Hair: Natalia Ferreiros. Ayudante de fotografía: Roald Salazar. Ayudante de estilismo: Berta Blanch

Lingerie

La timidez se deja a un lado con una tendencia que reúne lencería y transparencias, para reivindicar ese sex appeal que llevamos dentro. Aunque Blumarine lo luzca a lo grande, combinado con básicos ayuda a rebajarle el tono.

Top, 250€, y **camisa**, 583€, de L'agence.

Pantalón de COS, 149€.

Zapatos de Pretty Ballerinas, 159€.

Agradecimientos al Espai Nau de Turbines, Sant Adrià de Besòs.



VESTIRSE A CAPAS

Con la llegada de la primavera, llegan también los cambios de temperatura. Aquí, 4 propuestas estructuradas a capas para estar cómodas y con estilo en cualquier momento del día

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Pasteles CON UN PLUS

Los looks de entretiempo siempre son un quebradero de cabeza, debido a los contrastes de temperatura a lo largo del día. Sobrellevarlos es fácil gracias a esta propuesta de estilismo compuesta a base de prendas superpuestas. La clave es basarlas en una mezcla de estampados, en tonos suaves y empolvados, pero con detalles con un punto cítrico; que además está de tendencia total.

Gabardina, 119€, y pañuelo, 19,99€, de **Cortefiel**. Camisa de **Sophie and Lucie**, 160€. Cisne de **Mango**, c.p.v. Pantalón de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 69,99€. Zapatos de **Ángel Alarcón**, 110€. Bolso de **Pedro del Hierro**, 169€.



Se llevan
Sobrecamisas
con lazos,
perfectas para
añadir capas
por encima
y por debajo



Camisa
de **Na-kd**,
39,95€.

Chaleco de
**Tiny Big
Sister**, 119€.



Pañuelo de
Levi's, 15€.

Camisa de
**& Other
Stories**,
69€.



Pantalón de **Tiny
Big Sister**, 169€.



Gabardina
de **Arket**,
190€.



Afilados y destalonados

Muchas de nosotras empezamos a desabrigarnos por los pies cuando el sol asoma, y no existe mejor opción que este mule en punta destalonado. A tono o a contraste, es el candidato ideal, versátil para ir cómoda con un punto elegante.



Con un poco de altura,
de **Martinelli**, 69,90€.



Con ajuste de hebilla, de
Stradivarius, 29,99€.



Bicolor en azul y blanco,
de **Pitillos**, 74,95€.



Con lazo en la parte delantera, de **H&M**, 54,99€.

Bolsos cítricos

De amarillos a verdes, o incluso con giros en lima, estos bolsos de mano o al hombro son geniales para dar un push de color a los looks de entretiempo.



Amarillo pastel con charm,
de **Michael Kors**, 225€.



Con tira ajustable al hombro, de **Le Tanneur**, 380€.



Cuadrado y con solapa, de
Banoffee, 88,90€.



Rígido y con forma, de
Labienhecha, 179,95€.



De mano con pañuelo en el asa, de **Parfois**, 19,99€.

Bolsos joya

Capaces de elevar incluso los looks más anodinos, este tipo de bolsos, aunque pequeños, resultan un gran recurso para dar un aire especial a un outfit monocolor o informal. Un toque de brillo discreto, y listo.



Pouch con pedrería de **Parfois**, 29,99€.



Bolso dorado tipo sobre de **Acus**, 45€.



Bolso de **Woman Fiesta** para **El Corte Inglés**, 79,99€.



Gabardina de **Liu-Jo**, 299,90€.

Camisa azul de **La Redoute**, 22,55€.

Chaleco de **eseOese**, 59,90€.

CLÁSICOS INFALIBLES

Los que nos acompañan todos los días también merecen una pequeña sección. Hacerlos apetecibles para la época es sencillo. Con siluetas amplias y tonos claros, acompañados de accesorios con brillo que aporten luminosidad al conjunto.



Trench vaquera de **C&A**, c.p.v.



Pañuelo de **Mango**, 9,99€.



Zapato dorado de **Mustang**, 49,95€.



Pantalón de **Mus & Bombon**, 79,90€.



Pendiente externo de **Parfois**, 12,99€.



Pendientes colgantes de **Malababa**, 65€.



Con dos flores a contraste, de **Cashfana**, 125€.



De media flor morada, de **Casa Reinal**, 22€.



Grandes, de **Sfera** para **El Corte Inglés**, 4,99€.

Pendientes de flores
Con tres características importantes, de gran tamaño, con formas originales y a todo color

02. Opciones CON DENIM

La versatilidad de la trench vaquera no tiene límites. Según la tonalidad del azul, tiene la capacidad de cumplir con distintos propósitos. Un tono más oscuro es capaz de aportar un aire más vaquero, mientras que un efecto muy lavado o más claro sube el nivel de sofisticación, perfecto para contrastar con piezas tipo sastre o prendas básicas más vintage.

Gabardina de **Moschino Jeans**, 805€. Camisa, 99€, y bolso, 99€, de **Hoss Intropia**. Chaleco sastre de **Tintoretto** para **El Corte Inglés**, 59,99€. Pantalón de **Lili Sidonio**, 132€. Zapatos de **Pedro Miralles**, 119€. Pañuelo de **Clara & Beth**, 160€. Pendientes de **Carmen Sánchez de Ventura**, 79€.



03. Gabardina EL CLÁSICO

Existen pocas prendas capaces de resistir al paso de los años. Por suerte, mantendremos la gabardina una temporada más en nuestro armario. Y apostaremos por una de corte medio-largo y en tonos marrones chocolate, como las que pudimos ver en la pasarela de Zimmermann. Un modelo intemporal e infalible que reclamará el protagonismo de todos los looks de entretiempo.

Gabardina de **Pedro del Hierro**, 259€. Chaleco de **Green Coast** para **El Corte Inglés**, 39,99€. Camisa de **Samsøe**, c.p.v. Pantalón de **Lloyd's** para **El Corte Inglés**, 89,99€. Zapatos de **Lodi**, 159€. Bolso de **Misako**, 23,99€. Pañuelo de **NKN**, 20€. Pendientes a modo de broche de **Bijou Brigitte**, 14,95€.



Bolsos bowling

No son novedad, pero sí tendencia. Modelos que no pararemos de ver en todos los escaparates y que, por suerte, quedan bien con cualquier conjunto, ya sea formal o más sport.



En color crudo, de **Tous**, 169€. Al hombro en tono burdeos, de **Pull & Bear**, 25,99€. Nude de ante, de **Lancaster**, 189€.



Pantalón de **Massimo Dutti**, 79,95€.



Top fruncido de **H&M**, 24,99€.



Pantalón bombacho de **COS**, 89€.

Pendientes de **Singularu**, 25,99€.



ESTAMPADO FLORAL

Los estampados que llegan saben a primavera, ya que las flores de todos los tamaños inundarán los armarios de alegría y color. Desde las más vintage como Miu Miu, a las más nuevas en Chanel, formando prints o, incluso, bordadas, aportarán calidez a la prenda.



Pañuelo de flores de **Toni Pons**, 19,95€.



Gabardina de **Stradivarius**, 39,99€.



Zapato afilado de **Na-kd**, 49,95€.



Con cierre de lazos, de **Sézane**, 115€.



Con acabados a contraste, de **eseOese**, 59,90€. Con bordados a tono, de **Reserved**, 45,99€. Con combinación de flores, de **Par & Escala**, 125€.

Chalecos

El boom primaveral siguen siendo estos chalecos con flores, mejor de patchwork

Gabardinas cortas

O también llamadas trenches cropped, son un modelo al que recurren muchos diseñadores, porque permite dar volumen en la parte superior sin dejar de estilizar la figura.

Con capucha, de **Lloyd's**, 140€.

Color crema, de **Mango**, 69,99€.

Con cinturón, de **Tommy Hilfiger**, 279,90€.



Blusa de **Ba&sh**, 175€.



Pendientes de **Aristocrazy**, 289€.

Pañuelo de **Latouche** para **El Corte Inglés**, 69€.



Camisa drapeada de **Bimani**, 119€.



Bolso de **Pull & Bear**, 25,99€.

Pantalón cargo de **Ba&sh**, 215€.



Pantalón con pinzas de **Soeur**, 255€.



Mocasines con print de vaca de **Lodi**, 189€.

TONOS TIERRA DE PASARELA

Esta es una de las paletas cromáticas que veremos en esta nueva temporada SS26, y por la que han apostado marcas como Balmain, Hermès o Isabel Marant, con un estilo algo safari, que combina piezas de piel y punto acompañadas de complementos como cinturones y maxi bolsos.

Polos de punto

Con un aire masculino,
frescos y elegantes,
mejor en gama cromática de
tostados



En color chocolate, de **Massimo Dutti**, 49,95€. De canalé y abertura con botones, de **Reiss**, 130€. De punto trenzado, de **Nude Project**, 69€.



Tipo color block, de **Max Mara**, 495€.

04. Total look TODO A LA LUZ

El layering en toda regla queda plasmado en este look que apuesta por tonos tierra, y una combinación de brillos y texturas. Dejando todas las prendas a la vista, y aportando profundidad y dinamismo al conjunto, al jugar con cortes y volúmenes. En este caso, los complementos son clave, ya que dan el push de color imprescindible que la época necesita.

Gabardina corta de **DKNY**, 175€. Polo de punto, 119€, y pantalón, 149€, de **Pedro del Hierro**. Camisa de **Samsøe**, c.p.v. Bolso de **Zahati**, 159€. Botas de **Martinelli**, 319,95€. Pañuelo de **Clara & Beth**, 80€. Pendientes de **Carmen Sánchez de Ventura**, 69€.



LIBÉRATE DE LOS TÓXICOS

La fibra es la gran aliada para ayudar a atrapar algunas sustancias nocivas que se acumulan en nuestro organismo, como metales pesados, microplásticos o pesticidas. Además, hay otras medidas efectivas a tomar

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa

La contaminación ambiental, la industrialización de la producción alimentaria y el uso masivo de plásticos han incrementado de forma notable nuestra exposición diaria a metales pesados, pesticidas y microplásticos. Muchos de estos contaminantes no se eliminan fácilmente del organismo. Algunos se acumulan en los tejidos, otros interfieren con procesos hormonales, neurológicos o metabólicos, y otros simplemente sobrecargan nuestros sistemas naturales de depuración como son el hígado, el intestino o los riñones.

• **Afectan a la composición corporal y a la salud.** Al interferir en el sistema hormonal y el metabolismo, alterando la señalización del hambre y la saciedad, favorecen el almacenamiento de la grasa, al tiempo que hacen más difícil su movilización y eliminación. Esto impacta directamente en la composición corporal, haciendo más difícil un proceso de pérdida de peso, por ejemplo. Además, se relacionan con enfermedades cardiovasculares, neurológicas, cognitivas, diversos tipos de cáncer o problemas de fertilidad, entre otros.

¿QUÉ METALES PUEDEN RESULTAR PELIGROSOS?

Cuando hablamos de ellos, es importante matizar. No todos los metales son perjudiciales. Algunos son esenciales para la vida (como el hierro, el zinc o el cobre), y otros, aun siendo potencialmente tóxicos, tienen una

absorción baja o el cuerpo puede eliminarlos con relativa facilidad. Los que generan una mayor preocupación desde el punto de vista dietético son el mercurio y el arsénico; tanto por la frecuencia con la que pueden ingerirse al comer ciertos alimentos, como por su capacidad para acumularse.

• ¿Qué pasa con el mercurio?

Este llega al mar principalmente por la actividad industrial y se transforma en metilmercurio, una forma altamente absorbible. A partir de ahí, se va acumulando a lo largo de la cadena alimentaria marina. Por este motivo, los peces más grandes y longevos como el pez espada, el emperador, el atún rojo o el cazón acumulan mayores cantidades.

De hecho, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda a embarazadas y menores de 10 años evitar estos pescados. Y los niños entre 10 y 14 años deben limitar su consumo a 120 g al mes.

• **¿Y el arsénico?** Está presente de forma natural en el suelo y el agua, pero las actividades humanas han aumentado su concentración en muchas zonas agrícolas. En los arrozales, el problema es que se hallan inundados para cultivar el cereal, lo que facilita que este absorba más arsénico que otros, como el trigo.

LOS PESTICIDAS EN LA AGRICULTURA

Estas sustancias, que se utilizan para salvaguardar las plantas de las plagas y aumentar la producción agrícola, pueden llegar a la cadena alimentaria no solo a



¿Y si tu cuerpo no los elimina?

A veces, el problema no es la cantidad de tóxicos a la que nos exponemos, sino que haya problemas para eliminarlos. Estas son algunas señales que avisan:

Tránsito intestinal lento. Ir al baño menos de una vez al día o hacerlo con esfuerzo puede indicar que el intestino no está evacuando bien los residuos.

Cansancio persistente. Si no se gestionan bien las sustancias nocivas, el organismo tiene que dedicar más energía para ello.

Dolores de cabeza o malestar difuso. Cefaleas recurrentes, niebla mental o sensación de malestar general se relacionan con una mayor carga tóxica.

Alteraciones en la piel. Eccemas, brotes de acné adulto, picores u otros trastornos pueden ser una señal de que el organismo está utilizando la piel como vía secundaria de depuración cuando las vías principales están saturadas.



El secreto del aderezo. Condimentar con ajo y cilantro en lugar de perejil contribuye a que la dieta sea más detoxificante.



Escoger la procedencia. Es especialmente recomendable que las verduras de hoja verde, las más contaminadas, sean ecológicas.

través de las frutas, las verduras o los cereales, sino también a través de los animales alimentados con ellos. Un informe de la Agencia Ambiental Europea (EEA), que hizo un seguimiento de una muestra de población durante 7 años, encontró dos tipos de pesticida en el 84% de los participantes, siendo los niños quienes presentaban niveles más altos.

LA PLAGA DE LOS MICROPLÁSTICOS

Se trata de partículas de plástico de menos de 5 milímetros que pueden entrar en el organismo

por medio de la respiración, al beber agua o al consumir alimentos tan habituales como el pescado, la verdura o la fruta. Estos microplásticos se pueden acumular en la sangre, el cerebro, los pulmones, las heces e, incluso, en la placenta durante el embarazo.

UNA DIETA RICA EN FIBRA AYUDA A REDUCIR SU IMPACTO

Si hay un elemento que marca la diferencia en una dieta detoxificante es la fibra, por dos motivos. Por un lado, la fibra actúa como una matriz dentro del tubo di-

gestivo que se une a metales pesados y otros contaminantes, impidiendo que se reabsorban y vuelvan a pasar a la circulación sanguínea. Así reduce la cantidad de tóxicos que finalmente penetran en el organismo. Por otro lado, la fibra mejora el tránsito intestinal y favorece una evacuación regular. Ir al baño con normalidad no es un detalle menor: es una de las principales vías que tiene el cuerpo para eliminar residuos. Cuando el tránsito es lento, muchos tóxicos permanecen más tiempo en el intestino y pueden acabar reabsorbiéndose.

Descubre cómo EVITAR LOS MICRO PLÁSTICOS

- **Comprar a granel y con envases propios.**

Para reducir el contacto directo de los alimentos con envases y films plásticos. Un estudio publicado en *Scientific Reports* reveló que solo abrir un envase de plástico ya libera microplásticos al ambiente.

- **No guardar comida caliente en plástico (ni calentarla).** El calor y la grasa del propio alimento favorecen la migración de microplásticos del recipiente –incluso si indica que es libre de BPA o apto para microondas– al alimento. Los táperes de vidrio o acero inoxidable son mejores alternativas.

- **Herramientas de cocina.** Los utensilios de plástico (cucharones, espátulas) se degradan con el uso y el calor, liberando microplásticos. Sustituirlos por acero inoxidable o de madera. Las tablas de cortar son especialmente importantes porque con cada corte sobre una de plástico se liberan pequeños trocitos que pasan a la comida.

- **Agua de boca.** Equipar el grifo con un filtro de última generación que retenga los microplásticos al depurarla. Y si esta se transporta, preferir las botellas de cristal o las de acero inoxidable.

- **¿Cuánta fibra hay que tomar al día?** Las recomendaciones actuales de organismos oficiales como la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) sitúan la ingesta de fibra alrededor de los 25-30 g en mujeres y 30-35 g en hombres. Para conseguirlos, fíjate en los menús que he elaborado y que tienes disponibles al final de este artículo.

- **¿De dónde la obtenemos?** Principalmente, de las frutas y las verduras y de los cereales integrales. Lo ideal es consumirlos procedentes de agricultura ecológica o sostenible, para evitar la ingesta de pesticidas en la medida de lo posible.

- **¿Hay algunos especialmente interesantes?** Sí, aquellos ricos en compuestos azufrados, que favorecen la producción de metalotioneínas, unas proteínas que se unen a los metales pesados y ayudan a neutralizarlos. Entre los más destacados se encuentran las espinacas, la col rizada y otras hojas verdes, el aguacate, el boniato, el plátano, el kiwi y el agua de coco. A esta lista se suman el resto de verduras de la familia de las crucíferas, como el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas o el repollo, especialmente ricas en estos compuestos azufrados con efecto protector.

- **¿Hay otros?** También destacan los vegetales del género *Allium*, como el ajo, la cebolla, el puerro y el cebollino, conocidos por su capacidad para apoyar la función hepática y los procesos de desintoxicación. Otras fuentes interesantes son los espárragos, las alcachofas y las setas, que además aportan fibra y compuestos antioxidantes. Otra

Arroz. Si se deja en reposo varias horas para eliminar el arsénico necesita menos tiempo de cocción.



fuerza valiosa son las semillas de chía, que cuando se dejan macerar en un medio líquido (agua, leche, yogur) liberan sus mucílagos, un tipo de fibra gelatinosa que alivia el estreñimiento.

¿QUÉ HACEMOS CON EL PESCADO?

Los beneficios de comerlo son superiores a no hacerlo, especialmente el azul, rico en ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA). La clave está en elegir bien y priorizar los de pequeño tamaño, como las sardinas, la caballa, la melva, el jurel o las anchoas. De hecho, como dietista, recomiendo consumir 2-3 raciones a la semana de pescado azul y otras 2 de blanco.

- **Otras medidas.** Moderar el consumo de conservas de atún, porque en el proceso de enlatado puede producirse una migración de metales tóxicos al alimento. Es mejor escoger conservas en bote de cristal e ir alternando las variedades de pescado.

- **El truco del cilantro.** Es una hierba aromática con capacidad para captar metales pesados y arrastrarlos para ser expulsados. Combina especialmente bien



Bioacumuladoras. Las setas absorben y concentran los componentes del suelo, por lo que deben proceder de terrenos seguros.



con el pescado y, de hecho, es un ingrediente habitual en los ceviches. Aconsejo recurrir a ellas si se consumen pescados grandes.

• **¿Y el marisco?** Se recomienda no consumir las cabezas de los crustáceos (langostinos, gambas) porque acumulan otro metal, el cadmio. Y tener en cuenta que los mejillones son como pequeños filtros de agua de mar y retienen contaminantes como el arsénico. Este metal se expulsa por la orina de 2 a 3 días tras consumirlos. No es un problema si no se hace una ingesta excesivamente frecuente. Mi recomendación es no consumir bivalvos

(mejillones, berberechos, almejas) más de 2 o 3 veces al mes.

¿HAY QUE DEJAR DE COMER ARROZ?

No, pero valorar su procedencia, que sea ecológico y de variedades con menos arsénico, como el largo o el basmati.

• **La preparación adecuada.** Dejar el arroz varias horas en remojo antes de cocinarlo. Lavar el grano bajo el grifo hasta que el agua salga clara. Después, hervirlo en abundante agua y desechar el líquido de cocción. Todo este proceso contribuye a reducir el aporte de este metal pesado.

• **Productos preparados.** Consumir puntualmente productos derivados de este cereal como las tortitas, ya que pueden concentrar más arsénico. No se aconsejan para menores de 6 años.

MÁS IDEAS QUE FUNCIONAN

• **Agua de mar.** El Dr. Sergio Mejía, autor de *Desintoxícate* (Ed. Grijalbo), recomienda tomar agua de mar porque mejora la conducción de los metales pesados hacia los órganos de desintoxicación y facilita su expulsión. Añadir un tapón de agua de mar embotellada a un litro de agua e ir



bebiendo durante el día. También recomienda la sauna y los baños de pies con sales de Epsom para activar las vías de depuración.

• **Un suplemento a tener en cuenta.** La chlorella es una microalga de agua dulce conocida por su capacidad para unirse a metales pesados en el tubo digestivo y dificultar su absorción. Puede usarse puntualmente cuando se consume un pescado potencialmente rico en mercurio, por ejemplo. La dosis es de 3 a 5 g al día, siempre acompañando una comida. Se vende en polvo o comprimidos en tiendas de dietética o herboristerías.

7 días para depurar

MENÚS RICOS EN FIBRA PARA ELIMINAR SUSTANCIAS NOCIVAS

Lunes

• DESAYUNO

Yogur natural sin azúcar con chía, plátano y nueces

• COMIDA

Ensalada de canónigos, rúcula y semillas // Pollo al horno a las finas hierbas // Pera

• CENA

Brócoli con patata y bacalao al vapor

Martes

• DESAYUNO

Tostada de pan integral con queso fresco // Kiwi

• COMIDA

Ensalada de hojas verdes, quinoa, zanahoria rallada y aguacate // Sardinas a la plancha con aliño de cilantro, AOVE y ajo // ½ pudín de chía con canela

• CENA

Crema de calabacín, puerro y cebolla // Tortilla francesa de 2-3 huevos

Miércoles

• DESAYUNO

Pudín de chía con frutos secos, semillas y arándanos

• COMIDA

Hojas verdes con un huevo, semillas y pasas // Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y col rizada // Manzana

• CENA

Coliflor y puerro al vapor // Conejo a la plancha con ajo y romero

Jueves

• DESAYUNO

Tostada integral con jamón y rúcula

• COMIDA

Cogollos con semillas de girasol // Garbanzos salteados con espinacas y dos huevos // ½ pudín de chía con canela

• CENA

Salteado de brócoli, champiñones y ajo // Pavo a la plancha

Viernes

• DESAYUNO

Pudín de chía con kiwi, frutos secos y semillas

• COMIDA

Ensalada de col rizada, manzana y aguacate // Caballa al horno o a la plancha

con limón // Yogur con chía

• CENA

Crema de boniato y cebolla // Ternera salteada con setas

Sábado

• DESAYUNO

Batido de agua de coco, espinacas, kiwi y proteína en polvo (whey o vegetal)

• COMIDA

Ensalada verde // Dorada al horno con patatas y cebolla // ½ pudín de chía con canela

• CENA

Crema de calabaza y puerro // Huevos revueltos con jamón

Domingo

• DESAYUNO

Yogur natural con chía, plátano y almendras

• COMIDA

Ensalada de canónigos, col lombarda y aceitunas // Pokebol de arroz basmati, salmón y aguacate // Fresas

• CENA

Espárragos y calamares a la plancha

La chía hay que dejarla reposar en el yogur (o la leche, o el kéfir) durante toda la noche para que libere su fibra gelatinosa

PROTEÍNA

¿CUÁNTA DEBEMOS CONSUMIR REALMENTE?

Los lineales del supermercado están llenos de alimentos “ricos en proteína” mientras las redes nos bombardean con que no consumimos la suficiente. Pero con certeza, ¿cuánta se precisa?

CARMEDEL VADO

La Organización Mundial de la Salud afirma que en los países occidentales no existe un déficit de este macronutriente. Sin embargo, las nutricionistas expertas en menopausia alertan de que las mujeres de más de 40 años no consumen la suficiente. Otros divulgadores, por su parte, se enzarzan en debates sobre si hay que tomar 0,8 gramos de proteína por kilo de peso y día –que es la cantidad diaria recomendada por las guías oficiales–, o subirlo a 1,2, a 1,4 o incluso más, pensando sobre todo en la ganancia muscular.

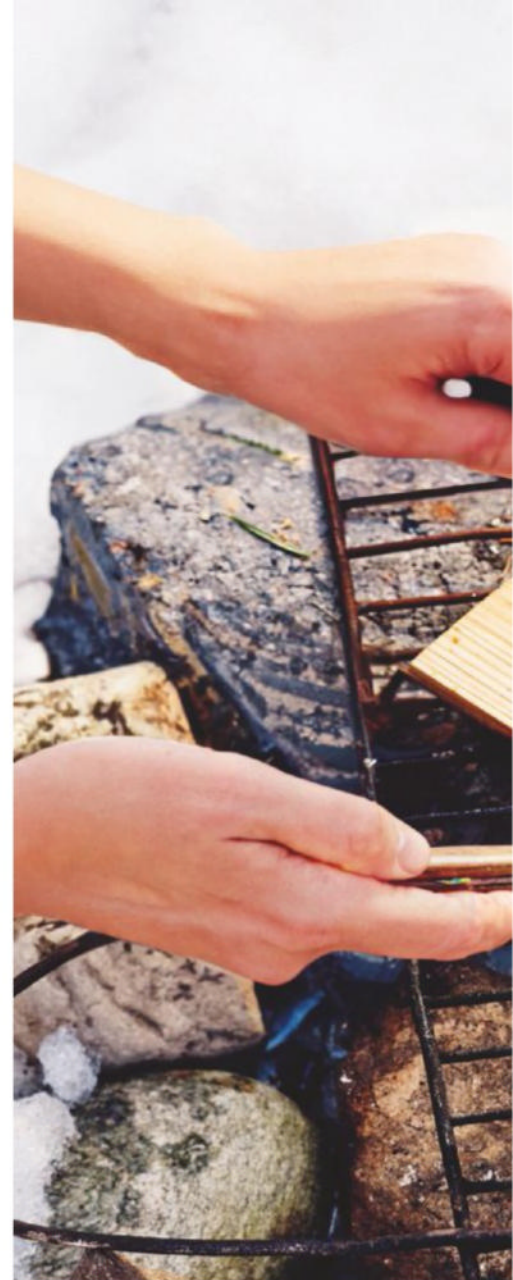
¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIÓN TIENEN?

Antes de discutir sobre cifras o déficits, vale la pena recordar que las proteínas contribuyen a la producción de hormonas (tiroides, estrógenos) y neurotransmisores (dopamina, serotonina),

ala construcción y reparación del músculo, al control de la glucosa, a la inmunidad o al sueño de calidad, entre otras funciones.

• **Cómo lo hacen.** Según la nutricionista e investigadora Emma Bardwell (@emma.bardwell) en *El plan 30/30/30* (Ed. Grou), “es importante consumirlas en cantidades adecuadas, repartidas a lo largo del día, para asegurar un aporte constante de aminoácidos –las pequeñas moléculas que componen las proteínas– que permiten al cuerpo llevar a cabo todas las funciones mencionadas”. En este caso, la alimentación es clave, ya que de los 20 aminoácidos existentes, nueve no son producidos por nuestro organismo y los obtenemos de los alimentos.

OBSESIONARSE CON LAS CIFRAS ES ESTÉRIL
“Contar macronutrientes es la nueva forma de contar calorías”, asegura la nutricionista especia-



lizada en menopausia Bárbara Munar (@hablandodenutricion). “Si te dicen que tienes que comer 1,2 g de proteína por kilo de peso al día, vas a estar buscando cuántos gramos de proteína te aportará, pongamos por caso, 100 g de pollo. Luego lo pesarás para no pasarte. Al final, es como contar calorías”, ilustra.

• **Calculadora en mano.** Cuando se habla de cifras, hay que echar muchas cuentas. Por ejemplo, una persona que pese 60 kilos y opte por consumir 1,2 g por kilo y día –lo que según Munar, podría



Laduda

¿TIENE QUE SER ANIMAL?

No, se pueden combinar fuentes de proteína vegetal y animal u optar por una de ellas. En caso de que la vegetal sea la única fuente, habría que hacer una ingesta más elevada ya que, al contener más fibra, puede asimilarse peor.

• **¿Pero la vegetal no es una proteína incompleta?** Como explica Bardwell, se pueden “obtener fácilmente todos los aminoácidos que se precisan a partir de proteínas vegetales si se incluye una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria”.

• **Las mejores fuentes veggies.** Derivados de la soja como el tofu aseguran unos 17 g de proteína, y el tempeh llega a 21,5, por 100 gramos.

La “cultura de la dieta” hace que muchas mujeres coman poco, lo que influye en que consuman cantidades insuficientes de este macronutriente

ser recomendable para una mujer en perimenopausia que quiere reducir grasa y que por falta de energía lleva mucho tiempo sin hacer actividad física y ha perdido masa muscular- supondría consumir unos 72 g de proteína al día (60 x 1,2). Pero esto no sería equivalente a 72 g de pollo, ya que 100 g de este alimento proporciona 30 g.

• **Más simple, mejor.** @hablando-denutricion propone usar la mano como unidad de medida. Es un modo fácil y visual de ajustar la cantidad a cada persona. Así, por



Una dieta sana, que evite la inflamación, ayuda a la síntesis de la proteína

ejemplo, una ración de pescado blanco correspondería a la palma y los dedos, y una de carne roja equivaldría solo a la palma.

¿QUÉ PASA CON LAS MUJERES DE +40 AÑOS?

Munar, autora de *Larga vida a las reinas* (Ed. Grijalbo), asegura que los cambios físicos que acompañan a la menopausia, etapa en la que se puede ganar grasa más fácilmente, provocan que muchas mujeres “hagan lo que les han enseñado toda la vida, que es comer menos. Aquí entra ingerir menos proteína, menos fruta, verdura y grasas buenas. Lo que se consigue es que el metabolismo se enlentezca y que, comiendo menos, se aumente de peso”.

• **¿Y si se consumen muchas proteínas no engordan?** “Cuesta que la proteína se acumule en forma de grasa, habría que comer grandes cantidades. Pero no es lo que veo normalmente en consulta y hace 10 años que me dedico a esto. Lo habitual es que las mujeres en menopausia coman por debajo de las cantidades que se requieren”.

ADEMÁS, CON LA EDAD NECESITAMOS MÁS

La Dra. Isabel Viña Bas (@isabelvina), autora de *Pon tus hormo-*

nas a funcionar (Ed. Grijalbo), explica que esto se debe a la resistencia anabólica asociada a la edad: “Ante un mismo estímulo de proteínas, el cuerpo ya no responde igual y no aprovecha tan bien este nutriente. Y si no lo hace, no podemos sintetizar músculo, hueso, producir colágeno, etc”. Como argumenta muy gráficamente, “si para hacer una tortilla tú abres cuatro huevos perfectamente, pero yo soy torpe cascándolos y siempre rompo dos, para lo que tú necesitas cuatro, yo voy a necesitar seis”. Por ello, asegura que “hay que consumir un poco más de proteína –entre 1,2 y 1,6 g– porque a cierta edad no se va a utilizar bien”.



¿PUEDE PERJUDICAR LA SALUD?

Este es uno de los grandes temores, ya que se ha llegado a decir que comer mucha proteína puede poner en jaque al riñón. Sin embargo, a la luz de la investigación actual, Emma Bardwell lo desmiente.

• **Beneficios.** Según esta experta nutricionista, además de prevenir la pérdida de músculo, “las dietas que contienen unos 30 g de proteína por comida aportan mejoras en otros muchos aspectos, como el apetito, el control del peso corporal, el estado de ánimo, el sueño y la energía”.

CLARA PARA BENEFIT

Cinco tonos para todas las pieles. Elige el que más te guste y difumínalo hasta dar con el punto perfecto.



¿Barra o fluido? El blush ideal para tu piel

Dos fórmulas, dos acabados y dos objetivos: que te veas guapa y te sientas tú misma. Hablamos de Juice Stick y Play Daze, lo más nuevo de Benefit. Un blush en barra y otro fluido, de larga duración, waterproof, no comedogénico y testados dermatológicamente, con una gama de colores que se adaptan a todos los tonos de piel.

¿EFECTO JUGOSO O NATURAL?

Si te gusta el look 'dewy skin', jugoso y luminoso, el blush en barra Juice Stick es perfecto para ti. Su textura gel lo hace muy fácil de aplicar y su fórmula con aceite de semilla de baya de goji y un alto contenido en agua purificada y de coco, proporciona a tu piel un plus de hidratación, suavidad y frescor. Pero si eres de las que prefieren un acabado más suave y difuminado, Play Daze será tu blush ideal. Ligero y aireado, su contenido en polvos de microesferas ayuda a difundir la luz para conseguir un acabado mate natural evitando la sensación de peso. En cuanto al color, Benefit ha creado una gama que se adapta a

cualquier tono y subtono de piel: desde cálidos como el rosa Shellie o el bronce rosado Starlaa, hasta otros neutros como el suave Willa o frescos y atrevidos como el rosa púrpura Figgie.

TRUCOS BENEFIT

Tú decides la intensidad del colorete. Si utilizas el Juice Stick, solo tienes que aplicarlo en las mejillas y difuminarlo con los dedos, y si quieres un efecto más sutil, aplícalo utilizando una brocha. En el caso de Play Daze, mueve el aplicador de arriba a abajo, deposita unos puntitos en las mejillas y difumina. También puedes suavizarlo, aplicándolo con una brocha, y si quieres un efecto aún más etéreo, ponte unos puntos en el dorso de la mano y luego, gira la brocha sobre ellos antes de pasarla por las mejillas. Y por último: lograrás un efecto lifting si sonríes y, sobre las mejillas, aplicas tu Juice Stick o tu Play Daze, difuminándolo hacia las sienes. Fácil, rápido y muy favorecedor.

benefitcosmetics.com

MÁS QUE GARBANZOS Y LENTEJAS

Hay otras variedades de legumbres
menos conocidas que estas que
tienen un aporte nutricional igual
de interesante y contribuyen a dar
variedad a la dieta

RAQUEL GONZÁLEZ



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir legumbre entre 3 y 4 veces por semana, aunque anima a hacerlo incluso diariamente por su valor nutricional. Y es que estos alimentos son ricos en proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro, el zinc, el magnesio o el fósforo. La evidencia científica demuestra que son buenos aliados para el corazón y también para la regulación de la glucosa en sangre. Sin embargo, la realidad es que en España, este ingrediente, que es básico en nuestra dieta mediterránea tradicional, no llega a consumirse ni dos veces por semana. Y ello teniendo en cuenta que su ingesta se ha ido incrementando ligeramente desde el año 2023.

• **¿Por qué?** Debido al abandono de la dieta tradicional, que se consuman casi exclusivamente lentejas y garbanzos (lo que puede resultar monótono), o la creencia de que son difíciles de cocinar o que provocan molestias podrían explicarlo.

Acompañadas de fermentados (yogur, kéfir, chucrut) o de germinados resultan más digestibles

Porello, vamos a hacer un repaso de variedades menos conocidas y aportar ideas para incrementar su presencia en el menú diario.

CONSEGUIR UNA BUENA DIGESTIÓN

Para evitar molestias digestivas, se recomienda incrementar progresivamente el consumo de legumbres, porque su riqueza en fibra puede dar lugar a hinchazón y flatulencias, y hay que dar tiempo a que la microbiota intestinal se vaya acostumbrando a asimilarla.

• Secretos de cocina.

Antes de cocinar las legumbres hay que remojarlas, ya que con el remojo se activan las enzimas que eliminan ciertos componentes indigestos como la rafinosa y la estaquiosa o los oligosacáridos. Hay que hacerlo entre 8 y 12 horas con una cantidad de agua tres veces superior al volumen del alimento, y luego descartar este líquido. Si el agua es muy dura, añadir bicarbonato. Al cocinarlas, usar especias carminativas como el anís, el comino, el jengibre, el laurel o el romero.

JUDÍA MUNGO

Es la tercera legumbre más rica en proteína, y se digiere más fácilmente que otras ya que su piel es más fina. Además, es especialmente interesante para cuidar los huesos por su contenido en tres minerales esenciales pa-



Snack sano. Hervidas y salteadas son un pica pica saciante y muy nutritivo.

Edamame, soja en vaina

Se trata de vainas de habas de soja inmaduras, que se cosechan a los 75-100 días de la siembra, justo antes de que se vuelvan amarillentas. Contienen de dos a tres semillas de soja, que también son verdes. No hay que consumirlas crudas, por lo que suelen escaldarse antes de saltearse con aceite de sésamo, sal y especias al gusto. Se toman mordiendo la vaina para liberar su interior, que es lo que se come.

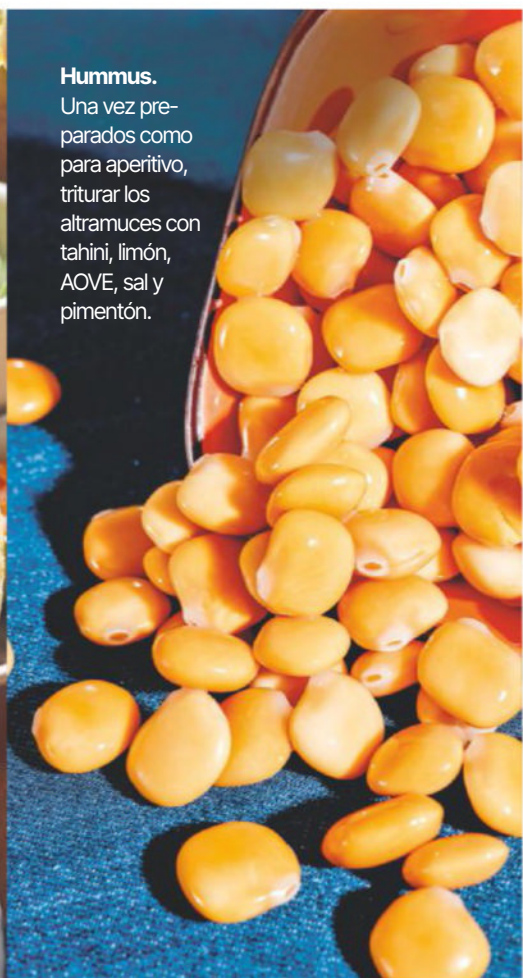
• **Si los desgranamos.** Los granos verdes de soja se pueden añadir a las ensaladas o formar parte de poke bols, con pescado, arroz, trozos de fruta (mango, piña) y algas, por ejemplo.



Germinadas. Utilizarlas de esta manera como topping de cremas y ensaladas.



Con epazote. Para realzar el sabor de los frijoles, en México se acompañan de esta hierba aromática.



Hummus. Una vez preparados como para aperitivo, triturar los altramuces con tahini, limón, AOVE, sal y pimentón.

ra la regeneración continuada de los mismos como son el calcio, el magnesio o el fósforo.

• **Estrella de la cocina india.** Es habitual que se consuma en un guiso de verduras tradicional, el dahl, junto con gachas de arroz.

FRIJOLES NEGROS

El color negro de los frijoles es el secreto de su valor para la salud, ya que se debe a unos pigmentos vegetales llamados antocianinas, de alto poder antiinflamatorio y antioxidante.

• **Gastronomía americana.** Es un ingrediente habitual en platos mexicanos como las quesadillas, los burritos, los nachos con guacamole, pero también en guisos

como la feijoada brasileña. Además, en la repostería sin gluten, se usa en recetas como el brownie de chocolate.

ALTRAMUCES

Este tentempié tradicional ha perdido predicamento desde hace décadas; sin embargo, vale la pena recuperarlo porque supera incluso a la soja en su aporte de proteína, siendo la legumbre que más la contiene.

• Cómo prepararlos en casa.

Aunque se encuentran hervidos en algunos supermercados, si queremos prepararlos como aperitivo, que es la manera más habitual, hay que dejarlos un día entero en remojo, descartar el

agua y hervir unos 20 minutos en la olla exprés. Después, dejarlos en salmuera (80 g de sal por litro de agua) en la nevera durante una semana. Aunque es menos frecuente, se pueden saltar, añadir a ensaladas e, incluso, preparar un hummus con ellos.

ALUBIAS BLANCAS

Son las legumbres que aportan más fibra (10 g más que los garbanzos y casi 20 más que las lentejas) y las que pueden provocar más gases en las personas cuya dieta no es rica en este nutriente.

• **La más gourmet.** Estas alubias, en sus diferentes subvariedades, protagonizan algunos de los platos más apreciados de nuestra

Su secreto. Hay que cocerlas a partir del agua fría, no en caliente como los garbanzos.



Burritos. Las judías pintas pueden sustituir a los frijoles en muchas recetas.



En crepes. Preparar la masa dejándolas reposar en agua unos 20 min y triturar con sal.



gastronomía: la fabada y el pote asturianos, las pochas a la navarra, el *empedrat* catalán, el estofado segoviano, el manchego o la olla murciana.

JUDÍAS PINTAS

Como en el caso de los frijoles, su color es indicativo de su poder antioxidante y antiinflamatorio. Al tener una textura más firme que otras judías, son ideales para salteados o ensaladas, aunque, como todas las legumbres grandes, se pueden consumir en potajes con verduras.

- **Hamburguesas veggie.** Son perfectas para este plato por su carne más firme. Mezclar 2 tazas de judías aplastadas con 2 de

La olla exprés es una de las mejores maneras de hervir la legumbre en casa porque acorta el tiempo de cocción

verduras y/o setas rehogadas y escurridas (zanahoria, calabacín, boniato, pimiento), 1 de arroz integral o de quinoa hervidos, hierbas aromáticas y especias al gusto, AOVE y harina de garbanzo o pan rallado. Dar forma y freír en una sartén.

LENTEJAS ROJAS

Se comercializan ya peladas, por lo que son más fáciles de digerir al no contener estaquiosa. En la cocina resultan prácticas ya que no necesitan remojo y se pueden añadir directamente a sopas y cremas, las preparaciones más habituales en las que consumirlas porque se deshacen fácilmente.

- **Boloñesa vegetal.** Es una de las maneras más originales de consumirlas. Para ello, hacer un sofrito de ajo y perejil, añadir tomate concentrado. Cuando esté cocido, añadir las lentejas, especias y agua que no llegue a cubrir y cocer 20 min. Servir con espaguetis o tallarines de calabacín o usar como relleno de una lasaña.

LA REGLA DEL 5-3-1 MÁS SALUD Y MÁS FELICIDAD

Los amigos (y la familia) aportan lo que ninguna dieta o medicación pueden regalarnos: vínculos significativos que combaten la ansiedad, regulan nuestro organismo y nos acercan a la plenitud. He aquí un método para “engrasar” estas relaciones

MARGA DURÁ

La regla 5-3-1 no es otra dieta de moda que promete resultados espectaculares en un abrir y cerrar de ojos. Tampoco se trata de un innovador planteamiento para hacer deporte. Es una apuesta vital que nos impele a poner el foco en un ámbito que siempre queda relegado por lo urgente: la amistad. Todos, en alguna ocasión, nos hemos planteado firmemente llamar a ese amigo cuando el trabajo afloje, o visitar a

nuestros familiares cuando estemos de mejor humor, o participar en una actividad vecinal cuando no vayamos tan estresados.

LOS VÍNCULOS NO SON FÁCILES DE MANTENER

Sin embargo, ese “cuando” nunca llega, pues el trabajo raramente afloja, el humor no mejora si no ponemos de nuestra parte, el estrés es una constante en una sociedad acelerada como la que vivimos. Y aunque finalmente todas esas circuns-

tancias mágicamente se dieran, seguramente olvidaríamos estos buenos propósitos por sentirnos demasiado agotados. Resulta utópico, pues, fantasear que tras concluir con las obligaciones, las relaciones personales fluirán de forma natural. Por ello, disfrutar una vida social plena requiere tiempo. Y planificación. “Igual que se hace un esfuerzo en ir al gimnasio o en comer bien para cuidar la salud, también hay que regar el jardín de la amistad”, señala la psicóloga Francina Bou.



Revistas.PeruRadio.net.pe

SOSTENER UNA VIDA SOCIAL RICA ES SALUD

Cada vez somos más conscientes del impacto que tiene socializar a nivel físico y mental. Según expone la psicóloga Irene Santiago, “los humanos nos regulamos a través de la relación social. Elegir bien nuestras amistades es primordial para hablar de unos vínculos sanos, positivos y de crecimiento”.

• Protege el corazón y la mente.

Una investigación de la Universidad de Duke (EE. UU.) realizada entre 1.000 solteros que sufrían enfermedades cardiovasculares concluyó que, tras cinco años, solo sobrevivía el 50% de los pacientes que no tenían ningún amigo de confianza, frente al 85% de aquellos que sí mantenían por lo menos un lazo de amistad fuerte. Otro estudio, este con enfermos de alzhéimer, mostró que tener unos lazos familiares y de amistad estrechos preserva los recuerdos.

• **Reducir la ansiedad.** Un trabajo de la Universidad de Harvard (EE. UU.), que se llevó a cabo durante 85 años, demostró que los vínculos sociales estables pueden proteger del estrés crónico. Ello se debe a que al hablar con un amigo, por ejemplo, se desactiva el modo de actuación de “lucha o huida”. Se abandona esta respuesta instintiva y atávica, hay espacio para reflexionar, para sentirse acompañado, encontrar nuevas soluciones y esto promueve el regreso a la calma.

• **Aligerar el sentimiento de culpa.** Trabajar en estrechar nuestros vínculos también aligera los remordimientos que se pueden sentir por no cuidar suficientemente de los demás, o por te-



INTIMIDAD PLENA

Poder hablar abiertamente con una persona sabiendo que se cuenta con su apoyo resulta liberador y aligera la carga que se soporta.

Ayuda a la longevidad

Un estudio australiano asegura que rodearse de amistades sólidas puede aumentar la esperanza de vida de una persona en un 22% de media

mer el rechazo de los otros por no haberlo hecho. Un círculo vicioso que en ocasiones impide actuar cuando ha transcurrido demasiado tiempo sin haber tenido contacto con personas que eran cercanas, algo que suele producir un dolor innecesario.

A QUIÉN DEBEMOS TENER AL LADO

Según el estudio de Harvard, necesitamos tres tipos de amigos que son, curiosamente, los que ya enumeró en su época el filósofo Aristóteles: las amistades útiles –relacionadas con

Más opciones

APLICAR LA REGLA A LOS HÁBITOS

La socióloga Kasley Killam ha aplicado la regla 5-3-1 al campo de las relaciones interpersonales, pero la idea nació, curiosamente, en el ámbito de la halterofilia. En este caso, se usa para aumentar el peso a levantar y pautar otros entrenamientos menos extenuantes. Ahora también se emplea para incorporar hábitos saludables. La forma de hacerlo sería la siguiente:

- **Introducir 5 hábitos que sean fáciles de aplicar.**

Pueden ser actividades como leer, resolver un sudoku o un crucigrama, aprender algo nuevo o realizar una rutina de belleza.

- **Dedicar 3 horas semanales a una práctica.** Esto incluye desde ir al gym, a caminar, pasando por clases de pintura o practicar cualquier otro hobby.

- **1 hora al día.** Dividirla en caminar un trayecto más, subir otro tramo de escaleras o beber más agua.



el trabajo-, las amistades placenteras -basadas en la admiración mutua y el disfrute- y las amistades perfectas, aquellas personas por las que nos preocupamos y que se preocupan por nosotros.

- **¿Qué implica la perfección?**

Los amigos “perfectos” son aquellos a los que se puede llamar a las 2 de la madrugada si realmente es preciso y estarán ahí para lo que necesitemos, porque es lo que nosotros haríamos en la misma situación. El estudio concluyó que para ser feliz es imprescindible tener un mínimo de dos amigos “perfectos” y cultivar el resto de las relaciones. Con el método 5-3-1 se puede lograr este objetivo.

EN QUÉ CONSISTE ESTE PLAN

Su creadora es la socióloga Kasley Killam (@kasleykillam), fundadora de Social Health Labs

y autora del libro *The Art and Science of Connection: Why Social Health Is the Missing Key to Living Longer, Healthier, and Happier*, no publicado en español. Esta experta aprovecha que estamos en la sociedad del *check* (marcado como hecho), de los excels y de las listas de obligaciones para organizarlo todo, desde las obligaciones del trabajo a la limpieza de la casa, para proponer una pauta a seguir destinada a cuidar de nuestros vínculos íntimos. La regla 5-3-1 permite poner orden a las relaciones, que, siendo tan necesarias, se van quedando relegadas por lo urgente, que nunca tiene tanto peso como lo necesario. Para evitarlo, el método de Killam anima a tener 5 relaciones a la semana con personas diferentes, 3 con amigos cercanos y 1 diaria con alguien importante en nuestra vida. Vamos a ver cómo aplicarlo con mayor detalle.

LAS 5 RELACIONES VARIADAS A LA SEMANA

Si todos los amigos con los que contactamos pertenecen al mismo grupo, las relaciones serán un tanto repetitivas y siempre nos aportarán lo mismo. Estableceremos nexos cómodos, pero no nos harán crecer personalmente.

• ¿En qué círculos moverse?

Por ello, según esta socióloga, cada semana tendríamos que alternar con cinco personas de grupos diversos entre sí. Por ejemplo, de ámbitos como el trabajo, la familia, padres del colegio de los hijos en caso de tenerlos, vecinos o compañeros de una formación o de una práctica deportiva, etc. La idea es ampliar el círculo y conocer de este modo diferentes estilos de vida y formas de pensar.

• **¿Cómo deben ser estas interacciones?** Bastan entre 10 y 15 minutos de conversación atenta, mirándose a los ojos e interesándose por la otra persona.

• **¿Qué aporta?** Es una manera de romper con los pensamientos circulares, con esa rumiación constante que nos hace mirar hacia dentro en lugar de asomarnos a la vida y a las personas que tenemos al lado.

3 RELACIONES PROFUNDAS SEMANALES

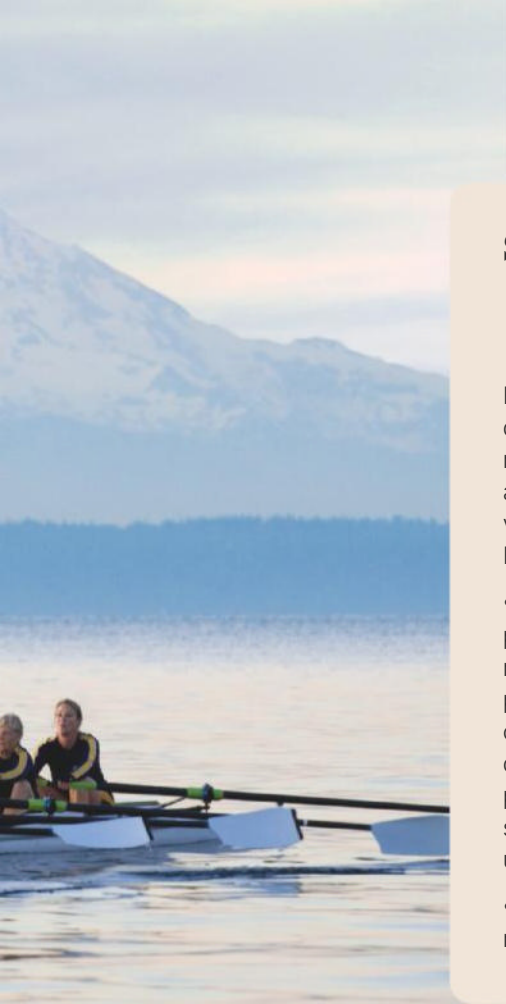
La pareja, los padres, los hijos, los amigos íntimos, los hermanos... Estas son las relaciones significativas que forman parte del círculo más íntimo, las que dan sentido a una vida, y las que, en muchos casos, al darse por seguras, no se cultivan como sería preciso hacerlo.



MOMENTOS COMPARTIDOS

Buscar actividades que compartir con las personas más allegadas también fortalece el vínculo con ellas.





Sabías que

ES UNA FÓRMULA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

En psicología, los vínculos se consideran factores protectores de la salud mental porque las relaciones sanas aportan equilibrio y estabilidad al individuo. Según esto, tener un amigo cubre tres funciones principales.

- **Regulación emocional.** Cuando una persona se siente desbordada o, por la razón que sea, no está teniendo la respuesta emocional más adecuada, una charla con un buen amigo puede ayudar a que se regule internamente. Compartir lo que sucede y sentir que alguien se preocupa por ello, permite regresar a un estado mental más racional.

- **Descubrir otras soluciones.** La opinión de una persona que no está im-

plicada emocionalmente en lo que nos sucede, pero que se preocupa por nosotros, puede ayudar a vislumbrar una solución que no se había tenido en cuenta antes. Esos consejos bienintencionados contribuyen a poner luz donde solo había oscuridad, generan la esperanza necesaria para superar el escollo.

- **Acompañamiento.** Saber que, aunque no tenga una varita mágica para solventar los problemas, el amigo está ahí para escucharnos es de gran ayuda en los malos momentos. Como también lo es en los buenos, cuando se puede compartir la alegría con alguien que se alegra de que las cosas nos vayan bien porque nos aprecia sinceramente.

FOMENTAR LA DIVERSIDAD

Sostener actividades variadas, desde las deportivas a las culturales, permite interactuar con muchas personas distintas y enriquecerse con su experiencia.

Una vida más sana

Según la Universidad de Brigham Young (EE. UU.), tener poca vida social es peor que no hacer ejercicio o ser alcohólico, y dos veces más peligroso que sufrir obesidad

- **¿Por qué no debemos descuidarlas?** Según Killam, para evitar la soledad y disfrutar de una conexión consistente, necesitamos reforzar semanalmente el contacto con tres personas de nuestro entorno más íntimo. Se trata de cultivar estas relaciones que tanta importancia tienen en nuestra vida y de hacerlo en profundidad, para reforzar el vínculo.

- **En este caso, el tiempo sí que importa.** El método implica dedicar una hora a la semana a cada una de estas tres personas elegidas. Estas tres horas cada siete días no son tantas si las comparamos con el tiempo dedicado a otras actividades que no resultan tan gratificantes. Y, por supuesto, también cuenta la calidad del encuentro: nada de interrupciones ni de móviles. Hay que prestar atención plena.

UNA HORA DE INTERACCIÓN CADA DÍA

Se trata de tener diferentes contactos significativos que nos conecten a la realidad de las personas que nos rodeen.

- **¿Cómo abordarla?** Esta hora puede ser fragmentada en 15, 20 minutos, lo que podamos, pero tiene que suponer una socialización de calidad, de profundo calado.

- **¿En qué debe consistir?** Algunos ejemplos serían hablar por teléfono con un amigo sobre un tema que preocupe, o tomar un café con un compañero de oficina pero sin hablar del trabajo. También enviar un mensaje cuando sabemos que alguien está pasando por un trance complicado o bien cenar con la familia sin distracciones (televisión, móviles).

LINFA: EL GUARDIÁN SILENCIOSO

Se trata de un fluido discreto, que recorre el organismo como una corriente secreta. No se ve, no hace ruido, pero es el responsable de mantener nuestras defensas altas frente a la enfermedad

MARGA DURÁ

Mientras la sangre acapara la fama y conocemos al dedillo cómo discurre por el sistema cardiovascular a través de venas y arterias, la linfa fluye discretamente por un sistema de vasos parecido y se dedica a drenar excesos, recoger grasas y patrullar en busca de intrusos, manteniendo el equilibrio de cada célula. Sin ella, el organismo colapsaría en cuestión de días. Sin embargo, se habla poco o nada de la misma.

EL SISTEMA MÁS DESCONOCIDO

“La linfa es un líquido transparente que circula por una red llamada sistema linfático, formada por vasos, ganglios y órganos como el bazo o el timo, entre otros. Su función es fundamental para la salud”, define el Dr. Joaquín Puerma, endocrinólogo. El Dr. José López Chicharro, catedrático de Fisiología de la Universidad Complutense de Madrid y director médico de la Clínica OYTU, explica por su parte que el sistema linfático “es como el servicio de limpieza y vigilancia del cuerpo: recoge lo que sobra, filtra lo que no sirve y protege lo que importa”.

¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES?

Estas son las cuatro labores principales que realiza el sistema linfático de forma constante:

- **Recoge y transporta residuos celulares**, proteínas y otros líquidos que se filtran de los va-

sos sanguíneos. Podría decirse que es el encargado de limpiar los despojos celulares.

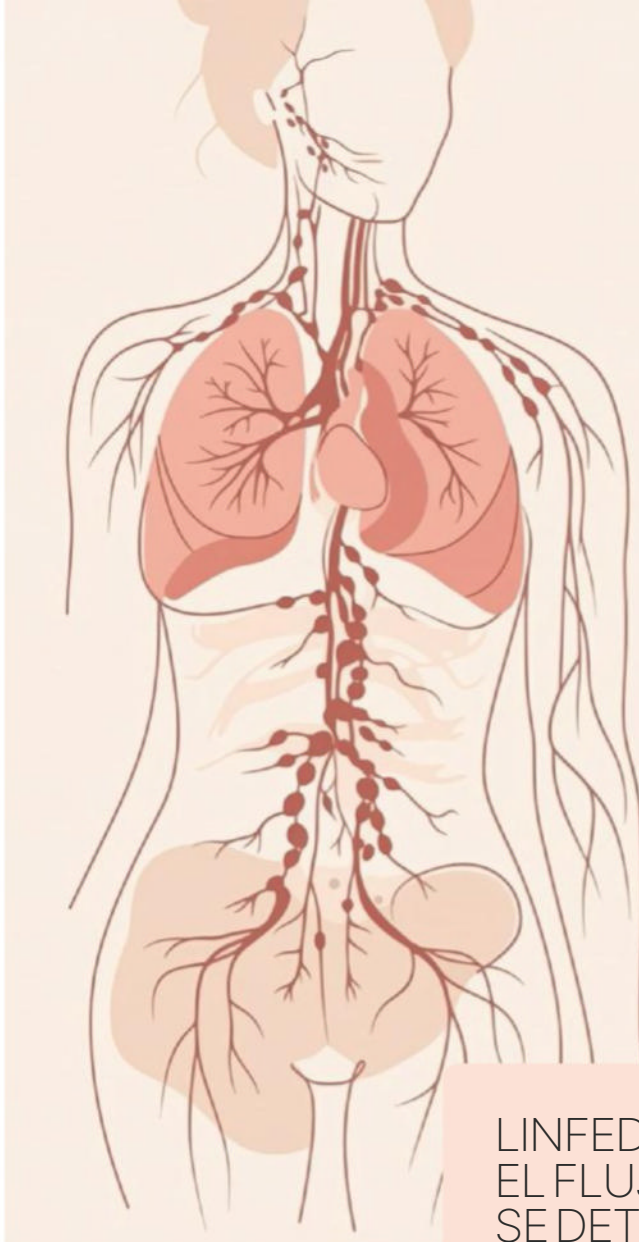
- **Apoya al sistema inmunitario**, al “transportar los linfocitos (glóbulos blancos) que ayudan a defendernos de virus, bacterias y otras infecciones”, puntualiza el catedrático.

- **Ayuda a absorber grasas** después de las comidas y facilita la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

- **Modula los procesos inflamatorios** y colabora en el mantenimiento del equilibrio de los líquidos dentro de los tejidos.

UN SISTEMA COMPLEJO

El sistema linfático, también llamado linfoide, está formado por ganglios, vasos, la médula ósea, el bazo, el timo, las amígdalas y las adenoides, además del tejido linfático del intestino delgado y de otras partes del cuerpo.



LINFEDEMA: EL FLUJO SE DETIENE

Es una inflamación crónica causada por la acumulación de linfa. “Puede presentarse después de una cirugía, por recibir tratamiento con radioterapia o por una lesión, pero también aparece en personas sedentarias o con sobrepeso. Si no se trata, la piel puede volverse más dura, y el tejido, endurecerse”, asegura el Dr. Chicharro.

Cómo reconocerlo. Por una sensación de pesadez en las piernas y los brazos, una tensión en la piel y, en ocasiones, debido al endurecimiento de la misma. Es más frecuente en personas tratadas de cáncer.

Un buen funcionamiento del sistema linfático evita la retención de líquidos y la hinchazón

¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE BLOQUEA?

“Un mal funcionamiento linfático reduce la capacidad de depurar el organismo y debilita la respuesta inmunitaria, por lo que el cuerpo se vuelve más propenso a inflamaciones y enfermedades”, afirma el catedrático de la Complutense.

• **Qué alerta de que tiene problemas.** Sus síntomas no son muy claros. Las molestias más habituales, como la hinchazón o la sensación de pesadez, pueden obedecer también a complicaciones circulatorias. Por ello es imprescindible acudir al médico para determinar el origen de estos síntomas.

¿CÓMO AYUDAR AL SISTEMA LINFÁTICO?

“A diferencia de la sangre, la linfa no tiene un corazón que la bombee, por lo que su movimiento depende del propio cuerpo. Se activa cuando estamos en activo, con la respiración y las contracciones musculares”, ilustra el Dr. Chicharro. Por lo tanto, está científicamente comprobado que lo que funciona para activar la linfa no puede resultar más sencillo. Se trata de lo siguiente:

- **Ejercicio regular.** “Caminar, nadar o hacer yoga ayudan a mover la linfa gracias al bombeo muscular. Es, sin duda, la mejor estrategia para el día a día”, recomienda el Dr. Puerma, lo mismo que mantenerse activos subiendo escaleras, alargando los recorridos a pie, etc.
- **Respiración diafragmática.** Al realizar un tipo de respiración profunda como este, el movimiento del diafragma se convierte en una bomba para la linfa, así como el corazón lo es para la sangre, mejorando el retorno linfático.
- **Ingerir líquido.** “Beber agua facilita la fluidez de todos los líquidos corporales, incluida la linfa”, ilustra el Dr. Puerma.
- **Otra medida útil.** “Habría que evitar la ropa excesivamente ajustada, ya que dificulta la circulación linfática”, recomienda el Dr. Chicharro.



EL DRENAJE MANUAL LINFÁTICO

“No está indicado para todo el mundo ni como rutina general de belleza”, afirma el endocrino. De hecho, no se recomienda en caso de trombosis venosa profunda, insuficiencia cardíaca o problemas renales.

Para quién es. “Puede ser útil para personas con linfedema”, asegura Puerma. También suele recomendarse para tratar la retención de líquidos, por ejemplo, en el rostro o las extremidades.

En qué consiste. Se realizan movimientos que inciden en el flujo de la linfa y la conducen hacia los ganglios. Debe efectuarlo siempre un masajista especializado.



cumlaude
lab :

Esta primavera refuerza tus defensas desde dentro.
COMPLEMENTA TU RUTINA **DE BIENESTAR.**



TYNBIOTIC INTIMMUNE

Complemento alimenticio para el funcionamiento normal del sistema inmunitario con probióticos tinalizados, prebióticos, extracto de shiitake, vitaminas y minerales.



SABOR
NARANJA



ESPECIAL
INMUNIDAD



SIN
AGUA

Ciencia que escucha a la mujer

11 PREGUNTAS BEAUTY CON SOLUCIÓN

Piel sensible, seca, grasa o madura... Cada una de ellas puede estar atravesando circunstancias especiales, según la persona. Por eso, los tratamientos deben ser personalizados. La Dra. Marta González, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica y Medicina Estética, responde a algunas de las problemáticas más comunes

TERESA RÓDENAS



01

MI PIEL ES MUY REACTIVA A LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA Y CASI SIEMPRE TENGO ROJECES. ¿CÓMO PUEDO HACER QUE DESAPAREZCAN?

Los síntomas encajan con los de una rosácea, una enfermedad caracterizada por las rojeces ubicadas, sobre todo, en el centro del rostro. Estas pueden hacerse más notorias con los cambios de temperatura, al beber alcohol o consumir comidas picantes.

• **Prevención y protección.** Se pueden tratar las rojeces evitando los factores desencadenantes citados y usando siempre fotoprotección. Por otro lado, se suelen combinar distintos fármacos tópicos, junto con láseres vasculares, IPL o terapia biofotónica. En ocasiones, también es necesario añadir medicación oral, y algunas personas pueden obtener muy buenos resultados recurriendo a la mesoterapia, con microinyecciones de sustancias que ayudan a reducir y calmar el enrojecimiento.

02

HE CUMPLIDO 50 AÑOS Y MI PIEL ESTÁ CADA VEZ MÁS APAGADA. YA HE PROBADO LA VITAMINA C Y NO NOTO RESULTADOS. ¿QUÉ ME RECOMENDÁIS?

Para mejorar la “piel apagada”, los antioxidantes como la vitamina C se suelen combinar con otros ingredientes y potenciar así los beneficios. Pueden estar en el mismo producto (un sérum, por ejemplo) o formando parte de otros de la rutina facial, como una crema.

- **Retinoides.** Son los que tienen mayor evidencia científica para mejorar la textura y el tono.

- **Alfahidroxiácidos.** Aportan un “efecto luz” y alisan la piel.

- **Ácido azelaico y niacinamida.** Ambos contribuyen a un tono más uniforme y a una piel con mejor calidad en global.

- **Partículas nacaradas.** Las hidratantes que las contienen aportan un subtono rosado con un efecto óptico de “buena cara” al reflejar la luz y difuminar visualmente la falta de luminosidad.

- **En cabina.** Los tratamientos como el Hydrafacial, el carbón activado con láser o la luz pulsada (IPL) también potencian la luminosidad. Estos se pueden combinar con microinyecciones que incluyan polinucleótidos, exosomas y/o inductores de colágeno para un efecto más duradero.



Tratamiento antiedad intensivo Retinol 0.3 Clinical Solutions de **Mary Kay**, 80€. Sérum liposomado con alfahidroxiácido (ácido glicólico) Acglicolic de **Sesderma**, 42,36€.

03

TENGO 37 AÑOS Y, AUNQUE ME HAGO EXFOLIACIONES PERIÓDICAS, NO CONSIGO REDUCIR LOS POROS. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Los poros se hacen más evidentes cuando hay una mayor producción de sebo y antecedentes de acné o daño solar acumulado. Las exfoliaciones ayudan a suavizar la superficie cutánea, pero no siempre modifican de forma clara su apariencia. Se necesita controlar el sebo y la obstrucción de los folículos pilosos, que provocan manchas ásperas.

- **En casa.** Lo más eficaz es usar un producto que combine un retinoide con un activo lipofílico, como el ácido salicílico, además de aplicar fotoprotección a diario. Conviene recordar que las limpiezas faciales por sí solas suelen aportar una mejoría limitada y que las extracciones, si no las hace un profesional, pueden dejar marcas en la cara.

- **En la consulta.** Los peelings químicos superficiales con ácido salicílico son especialmente útiles cuando hay comedones (puntos blancos o negros). Pero sobre todo, si se quiere mejorar de forma más prolongada en el tiempo el aspecto del poro, el tratamiento más eficaz es el láser fraccionado no ablativo.

04

SE ME MARCAN MUCHO LAS VENITAS DE LOS LATERALES DE LA NARIZ. ¿CÓMO LO PUEDO SOLUCIONAR SIN TENER QUE RECURRIR AL MAQUILLAJE?

Las telangiectasias nasales son pequeños vasos dilatados de color rojizo o azulado que pueden ir apareciendo a medida que vamos cumpliendo años. Normalmente, son más frecuentes en pacientes con rosácea. Se pueden tratar de forma prácticamente indolora con láseres vasculares como el ND:YAG, el PDL o el KTP. También se puede recurrir a la luz pulsada (IPL). El número de sesiones varía entre 2 y 6, según el estado de la piel.

05

FUI FUMADORA DURANTE MUCHOS AÑOS Y TENGO ARRUGAS VERTICALES SOBRE EL LABIO SUPERIOR. ¿QUÉ TRATAMIENTO ES EL MEJOR PARA ELIMINARLAS?

En general, las pacientes con estas arrugas, a las que se conoce popularmente como código de barras, pueden difuminarlas gracias a rellenos de ácido hialurónico. Normalmente, basta con una sesión, que se puede repetir al cabo de 12 a 18 meses. También funcionan muy bien los láseres ablativos, como el CO₂. Este se podría combinar a su vez con infiltraciones de neuromoduladores, como el bótox.



El mejor
tratamiento para las
arrugas incipientes
del labio superior es
el relleno con ácido
hialurónico. Si son
más profundas,
debería combinarse
con láser

06

ME HE QUITADO UN TATUAJE CON LÁSER. ¿HAY ALGÚN PRODUCTO QUE ME AYUDE A QUE LA PIEL SE VEA MÁS UNIFORME?

Tras la eliminación de un tatuaje, la piel tarda un tiempo en recuperar su aspecto. El tratamiento con láser puede dejar rojeces o eritema secundario, inflamación residual y, en algunos casos, alteraciones transitorias de la pigmentación. Para ayudar a su recuperación se pueden aplicar cremas reparadoras, como las

hidratantes con ceramidas, ácido hialurónico o pantenol. La fotoprotección diaria es imprescindible, ya que sin ella podría aparecer hiperpigmentación postinflamatoria. En caso de que esta aparezca, convendría ir al dermatólogo, para que pauté un tratamiento con activos despigmentantes específicos.

07

ESTOY HACIÉNDOME UN TRATAMIENTO DE RADIOFRECUENCIA FACIAL PARA REAFIRMAR EL CONTORNO. ¿HAY ALGÚN INGREDIENTE QUE ME PUEDA AYUDAR A REFORZAR EL EFECTO?

La radiofrecuencia estimula el remodelado dérmico y, para reforzar y mantener ese efecto, se puede acompañar de una rutina dermocosmética sencilla, constante y adaptada al tipo de piel.

• **Por la mañana.** Es importante limpiarla suavemente y aplicar un antioxidante como las vitaminas C y E, la niacinamida o el resveratrol. Se puede elegir entre sérum, gel o crema, según las necesidades y tolerancia del cutis. El paso imprescindible es el fotoprotector de amplio espectro (UVA, UVB, luz azul e infrarrojos). Si ya hay daños por fotoenvejecimiento (manchas y arrugas), los ingredientes como el ADN de salmón (PDRN) o los péptidos ayudan a estimular la renovación celular.

• **Por la noche.** Conviene incluir principios activos transformadores y reparadores en la rutina, como los retinoides. También pueden utilizarse ácidos glicólico, láctico o azelaico, péptidos o bakuchiol, entre otros, según el tipo y necesidades de la piel.

El bakuchiol es una alternativa vegetal al retinol. Sus beneficios antiedad son similares y es apto para las pieles sensibles

08

TUVE ACNÉ EN MI ADOLESCENCIA. Y AHORA, SUPERADOS LOS 40, TODAVÍA TENGO MARCAS. ¿LAS PUEDO BORRAR DE ALGUNA FORMA?

Cuando han pasado ya varios años desde que el acné dejó cicatrices, se pueden mejorar con un enfoque terapéutico personalizado que combine diferentes técnicas: diversos láseres, radiofrecuencia con microagujas, subcisión mediante endoláser (técnica para “despegar” las cicatrices que están hundidas) o las infiltraciones de rellenos dérmicos. En general, se puede obtener una mejoría del aspecto de las cicatrices de hasta el 70% en algunos pacientes.

• **Prevención, la mejor arma.** Como las cicatrices no se pueden eliminar al 100%, el tratamiento más eficaz ante un cuadro de acné, especialmente si es un proceso inflamatorio, es consultar con el dermatólogo cuanto antes. Tratar de forma precoz las marcas o cicatrices que son recientes garantiza la obtención de los mejores resultados.

09

TENGO TENDENCIA A RETENER LÍQUIDOS Y ES HABITUAL QUE ME SALGAN BOLSAS BAJO LOS OJOS. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE DESAPAREZCAN?

Hay dos tipos de bolsas. En algunas personas predominan los edemas por retención de líquido, que fluctúan a lo largo del día, pero en otras hay un componente estructural, un abombamiento por grasa o laxitud de la piel. Por esta razón, se debería consultar con un especialista para obtener un diagnóstico preciso.

• **Por retención de líquidos.** En cuanto a la cosmética, un contorno de ojos con ingredientes descongestionantes como la cafeína o la vitamina K ayuda a bajar la hinchazón de la zona. Por otro lado, hay hábitos que se pueden corregir, como disminuir la sal en la dieta, que favorece el edema, o reducir el consumo de alcohol y de tabaco, que empeoran la microcirculación venosa y linfática, haciendo que la zona se congestione más. A nivel postural, dormir con una almohada algo más alta contribuye a que no se acumule líquido por la noche.

• **Si es genético.** Se puede recurrir a una intervención mínimamente invasiva, la blefaroplastia con incisiones o mediante láser, para eliminar el exceso de grasa y piel bajo los párpados inferiores.



Bálsamo de ojos reductor de bolsas Lift Suprême de **Patyka Paris**, 69,90€. Contorno de ojos Retinol Correxion® Line Smoothing de **RoC**, 29,90€.

10

TENGO 35 AÑOS, ACOSTUMBRO A CORRER AL AIRE LIBRE Y HE NOTADO QUE MI PIEL ESTÁ CADA VEZ MÁS FLÁCIDA. ¿PUEDO HACER ALGO PARA COMBATIRLO?

A partir de los 25 años, la síntesis de colágeno disminuye de forma progresiva y esto se traduce en pérdida de elasticidad, arrugas finas y flacidez. En los corredores, la exposición solar acumulada puede acelerar estos cambios, si no hay una fotoprotección estricta. Sin olvidarnos de que el running favorece la pérdida de grasa subcutánea también a nivel facial. Las cremas reafirmantes ayudan a mejorar la firmeza, pero los tratamientos médico estéticos son los que consiguen resultados más efectivos.

• **Los inductores de colágeno.**

Es un tratamiento en cabina que reafirma y preserva la elasticidad cutánea. Entre los inyectables, destaca la hidroxiapatita cálcica, que además de difuminar las arrugas, reposiciona discretamente los volúmenes y mejora la calidad de la piel en global. Los polinucleótidos, por su parte, están también orientados a la reparación cutánea y a difuminar las arrugas sin aportar volumen.

• **Aparatología.** Para proporcionar un tensado progresivo de la piel, pueden combinarse varias técnicas con excelentes resultados en pocas sesiones. Entre ellas, los ultrasonidos focalizados de alta intensidad, como Ultherapy, la radiofrecuencia con microagujas y los láseres CO₂, Fraxel o el de picosegundos.

11

HE ACABADO UN TRATAMIENTO HORMONAL QUE ME HA PROVOCADO MELASMA EN LA CARA. ¿QUÉ PODRÍA HACER PARA QUE DESAPAREZCAN LAS MANCHAS?

El melasma es un trastorno crónico y recurrente. Se trata de una mancha viva que requiere tratamiento todo el año y que no tiene una cura definitiva. Sin embargo, algunos tratamientos consiguen buenos resultados a largo plazo.

• **La base imprescindible.** Es el uso de un fotoprotector solar de amplio espectro a diario.

• **Plan personalizado.** El dermatólogo puede pautar un tratamiento de choque y una fase de mantenimiento a largo plazo. En consulta se suelen combinar

maskarillas, peelings, mesoterapia despigmentante y/o algunos láseres. Para mantener los resultados, se recomienda aplicar en casa cremas con activos como la hidroquinona y los retinoides.

Protector solar de amplio espectro Sun Filter de Elisabeth Álvarez, 29,60€. Sérum facial antimanchas Melaclear de ISDIN, 69,95€.



CLARA PARA MARTIDERM



DSP-Exo Melan

La avanzada fórmula de este sérum, desarrollada por MartiDerm, es capaz de reducir hasta un 43% las manchas oscuras², prevenir su reaparición y unificar el tono de la piel.

58,20€.

El revolucionario sérum despigmentante

El paso del tiempo, la exposición solar y los cambios hormonales son las principales causas de la aparición de las manchas cutáneas. Pero reducirlas, prevenir su reaparición y lucir un cutis uniforme y rejuvenecido es posible. La firma MartiDerm, experta en dermocosmética, cuenta con DSP-Exo Melan, el primer sérum despigmentante formulado con exosomas biomiméticos y que actúa antes, durante y después del proceso de pigmentación.

¿EN QUÉ CONSISTE SU INNOVADORA FÓRMULA?

En cosmética existen diferentes tipos de exosomas, unas diminutas vesículas que encapsulan y transportan los activos. Los más habituales son los de

origen vegetal, con baja concentración y eficacia limitada. Pero MartiDerm ha desarrollado en exclusiva ExoTech, un exosoma biomimético, es decir, que imita nuestro sistema natural de comunicación entre células para transportar los activos hasta el origen de la hiperpigmentación.

¿CUÁLES SON ESOS ACTIVOS?

ExoTech encapsula tres potentes ingredientes despigmentantes: ácido tranexámico, niacinamida y extracto de gayuba. Y en la superficie del exosoma se incorpora Proteum 89+, otro activo exclusivo de MartiDerm. Además, DSP-Exo Melan incluye otros tres activos que potencian su eficacia: el ácido kójico derivado, también de efecto despigmentante; la ergotioneína, un

antioxidante con acción inhibidora de la tirosinasa (enzima que interviene en la pigmentación); y ácido salicílico, un renovador cutáneo.

¿LOS RESULTADOS?

ExoTech multiplica por 3 el poder despigmentante de estos activos¹, lo que consigue reducir hasta un -43% las manchas oscuras, ofrecer una eficacia antirreaparición y unificar el tono hasta en un +86%. Tras usar el sérum DSP-Exo Melan dos veces al día durante 84 días, 9 de cada 10 personas vieron mejorar sus manchas, según un estudio clínico in vivo en mujeres de entre 29 y 60 años con diferentes tipos de hiperpigmentación (melasma hormonal, solar, postinflamatoria).

martiderm.com

¹ Reducción de la síntesis de melanina ex vivo. Ref: 8715

² Eficacia despigmentante y antirreaparición bajo control dermatológico. Valores promedio y máximos. Ref: 03-ZP24-123 - 071.



PIGMENT ZERO

BELLEZA. MAKEUP



Revistas.PeruRadio.net.pe

MAQUILLAJE PRIMAVERA 2026

LAS TENDENCIAS MAS IRRESISTIBLES

Miradas que transmiten rebeldía, labios vinilo para no dejar indiferente a nadie, pieles traslúcidas que destacan un único rasgo del rostro o acabados metalizados. Esta temporada vamos a poder jugar más que nunca con el maquillaje. ¿Te apuntas?

ENCARNA AGUADO

01 LABIOS

CON EFECTO VINILO

Se acabó el reinado de los labios mate. Vuelven los colores muy pigmentados y brillantes. La sensación es la de un labio de efecto "barnizado", que crea la ilusión óptica de un volumen mayor.

EL ROJO GANA TERRENO

Había sido desbancado por los nude, pero vuelve con fuerza para elevar el look al máximo. Imprescindible: llevarlo con un maquillaje minimalista para darle todo el protagonismo. Y elegir texturas ligeras y muy hidratantes, que reflejen la luz sobre el labio para realzar aún más el rostro.

ROSA Y NARANJA

El rosa se lleva en un tono claro empolvado, proporcionando mucha luminosidad. Por su parte, los naranjas optan por dos versiones: un vibrante mandarina y un coral cálido con reflejo dorado, más apropiado para la noche.

BRILLO SUTIL

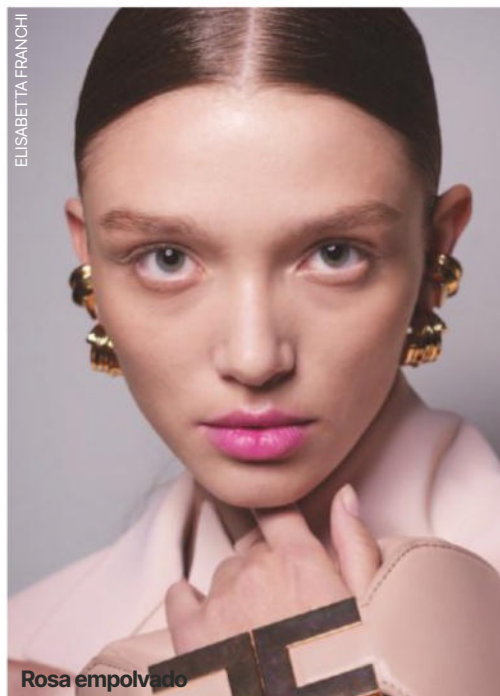
El gloss sigue presente, pero sin saturar el maquillaje. El objetivo es que los labios se vean jugosos e hidratados. La fórmula triunfadora es el lip oil o aceite labial.

CLOUD LIPS

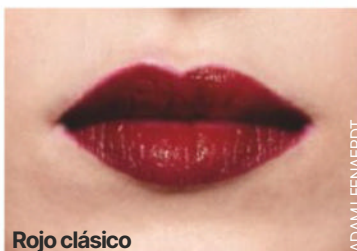
Adiós a los perfilados ultradefinidos. Son tendencia los labios con el borde difuminado, como si estuvieran desenfocados. El año pasado triunfaban los ombré (más oscuros en el borde exterior y más claros en el centro) y ahora los cloud lips invierten el orden.



Dior Addict Lip Glow Oil de Dior, 45€.



Rosa empolvado



Rojo clásico

ADAM LEENVAERT



Gloss sutil

BECCARIA



Naranja con reflejos

LACOSTE



Cloud lips

SPORTMAX

PIEL 02

ROSTRO TRASLÚCIDO

El brillo sigue de moda, pero con un acabado mucho más sutil. La idea es que el rostro se vea jugoso, con luz propia. Es la tendencia “butter skin” (piel de mantequilla), que huye del efecto acar-tonado. No se trata de renunciar a la base, pero sí de que esta sea imperceptible. Para ello, se puede usar directamente una prebase, sin recurrir al fondo de maquillaje, o aplicar el corrector y después una CC cream (hidratante con color e ingredientes antiedad).

EL “EFECTO NINA PARK”

Por otro lado, dentro de esta tendencia minimalista, que busca una piel muy natural, también triunfa la propuesta de Nina Park. La maquilladora estadounidense de celebrities como Emma Stone, Zoë Kravitz o Kaia Gerber apuesta por tonalidades marrones para obtener una piel “besada por el sol”. ¿Cómo conseguirlo? Con productos de tratamiento como un sérum autobronceador o con un stick de contouring que ayude a realzar los pómulos con un suave contorneado. A esto se le suman ligeros toques de iluminador y el resultado es el de un rostro donde se ven los rasgos suavizados, a la vez que se aporta calidez. Es un auténtico maquillaje antiedad, válido para todo tipo de pieles.



ASPECTO SEDOSO

Para mantener la jugosidad, la tendencia es no abusar de los polvos matificadores. Solo se aplica una capa muy fina en el centro del rostro. O, mejor aún, se finaliza el maquillaje con un spray fijador hidratante.

Sérum autobronceador
Gradual Glow de Pixi, 24€.



J. SALINAS



03 BLUSH

SUBIDO DE TONO

El colorete deja de ser un producto secundario. Al contrario, en muchos casos se convierte en el protagonista absoluto del maquillaje y se hace muy evidente. Los colores que más veremos esta primavera serán los rosas fríos, el melocotón y los tonos afrutados, más intensos.

BRONCEADORES COMO COLORETE

En pieles más oscuras triunfará el rubor marrón, con la licencia de usar los sticks bronceadores o los polvos terracota directamente como colorete. Estos aportan calidez, naturalidad y dimensión, sin perder la sensación de piel "juicy" y saludable.

AMPLIO REPERTORIO DE TEXTURAS

Esta temporada se da prioridad a los coloretes en crema, en barra y a las fórmulas líquidas. Todos ellos son fácilmente modulables y se integran en la piel, haciendo que el blush aflore de dentro hacia fuera, como un rubor natural.

También se llevan las texturas en polvo y satinadas, pero siempre que se aplique a continuación un toque de iluminador en la parte alta de la mejilla, para ensalzar el colorete y aportar algo de brillo.

ESTILIZAR LOS RASGOS

El año pasado veíamos cómo se imponía la técnica de aplicar el colorete solo sobre las "manzanitas" (centro de las mejillas) con trazos en redondo. Esta técnica ofrece un look fresco y naíf. Sin embargo, la tendencia actual recupera el difuminado en diagonal, hacia la sien. De esta manera, también se rejuvenece el rostro, pero con un efecto lifting, alargando visualmente las facciones.

Ni glow artificial ni acabados excesivamente mate, el efecto que triunfa es el de una piel que respira

CUSTOMIZAR

Paleta con tres coloretes y un iluminador para modular el color al gusto, Blush Filter Blurring Blushlighters de Huda Beauty, 41€.





MÁSCARAS 2 EN 1

Voluminizadoras, alargadoras, invisibles... no importará el acabado, las más buscadas serán las que aporten tratamiento y cuiden de las pestañas.



BECCARIA

HUI

04 OJOS

MIRADAS LLAMATIVAS

Para las que estén cansadas del clean look, una apariencia minimalista y elegante que ha predominado durante los últimos meses, llega un maquillaje de ojos más atrevido, con colores más audaces, como azules, rosas saturados o lilas. Esto en cuanto a los tonos pastel, porque las más lanzadas también podrán decantarse por los colores neón.

SMOKEY EYES SUAVES

Continuarán también de moda los ojos ahumados, pero no en gris oscuro o negro, sino recurriendo a tonalidades más neutras como el topo o marrones cálidos, tipo café, que se pueden mezclar con el beige para una propuesta más elegante.



SHUTTING QU

CEJAS REBELDES

Gruesas y "despeinadas" hacia arriba, aportarán el punto de desenfado que caracterizará el maquillaje de esta primavera. Se llevarán más naturales y menos marcadas que en temporadas anteriores. No importa que se disparen algunos pelos superfluos en el nacimiento o bajo el arco.



Paleta para ojos y rostro
Metamorphosis
de M·A·C, 49€.

05 FOCODE ATENCIÓN

SOLO UN RASGO

Una de las tendencias que des-
punta es el accents makeup. Se
centra en destacar un único pun-
to del rostro, ya sean los ojos, los
labios o las mejillas y dejar que
el resto del maquillaje pase com-
pletamente desapercibido. En
todo caso, se usan correctores y
texturas súper ligeras para que el
contraste sea más evidente.



ERDEM



Sombra Idôle
Goddess
Dimension de
Lancôme, 36€.

Sombra líquida
One Touch
de Saigu, 24€.

07 ACABADO METALIZADO

UN PASO MÁS ALLÁ

Los cobres, los dorados, los pla-
teados y los acabados nacara-
dos no se usarán solo para ilumi-
nar la mirada, sino que también
se aplicarán en los labios y las
mejillas. Es más, cada vez ganan
más fuerza los pigmentos holo-
gráficos, que cambian según la
incidencia de la luz.



Bolso de Loewe.



MUGLER

MOSCHINO



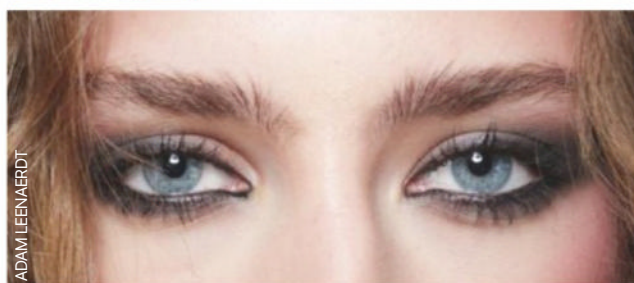
EMPORIO ARMANI

06 GRUNGE

IMPERFECCIÓN SIN COMPLEJOS

Ya no se llevan las líneas súper
marcadas o gráficas. Están de
moda los ojos “emborronados”,
pero con control. Se usan deli-
neadores waterproof expresa-
mente, para que el trazo no se
desvanezca más allá de la imper-
fección buscada.

Delineador de ojos Fine Linez de Fenty
Beauty, 25€. Lápiz retráctil 12h Colorful,
19 tonos, de Sephora Collection, 12,99€.



ADAM LEONARDO



¿CÓMO EVITARLA PILLOW FACE?

(EXCESO DE RELLENO FACIAL)

Consiste en el rostro hinchado y “acolchado” que hemos visto en algunas celebrities como Meg Ryan, Renée Zellweger o Madonna. La causa: un mal uso del ácido hialurónico, ingrediente que puede ser un gran aliado para rejuvenecer el rostro o corregir asimetrías, siempre que se aplique adecuadamente. Estas son las claves

TERESA RÓDENAS

El concepto “pillow face” o cara de almohada es con el que se alude a esos rostros excesivamente inflados y con una evidente pérdida de la definición de los rasgos debido al abuso y la mala aplicación de los rellenos faciales. Representa un acabado artificial que va en contra de la filosofía estética actual, la cual apuesta por los rostros armónicos y bien proporcionados.

A QUÉ SE DEBE ESTE ANTIESTÉTICO EFECTO

El culpable no es el producto en sí—el más habitual es el ácido hialurónico o AH reticulado—, sino a una praxis inadecuada.

- **Demasiado volumen.** En ocasiones, “se pretende corregir la flacidez infiltrando demasiado relleno en áreas como las mejillas, los surcos nasogenianos o las ojeras”, comenta el Dr. Jean José Joseph, experto en medicina estética. Su recomendación es “hacer previamente una valoración global del rostro para encontrar un equilibrio y que el relleno no llame la atención por encima de los propios rasgos”.

- **Retoques muy frecuentes.** Si no se espera un tiempo prudencial a que el relleno se reabsorba

antes de hacer la siguiente infiltración, se puede acumular un exceso de producto y crear más volumen del deseado.

- **Migración del AH.** Puede ocurrir si no se hacen bien las infiltraciones, especialmente en las zonas de mayor movilidad facial, como las comisuras de los labios.

- **¿Se puede revertir?** Sí. En el caso de que los resultados no sean satisfactorios, se puede recurrir a una enzima llamada hialuronidasa, que disuelve el ácido hialurónico y permite recuperar la naturalidad de los rasgos de forma progresiva.

CÓMO PREVENIRLA

En caso de que alguien quisiera hacerse un tratamiento facial con rellenos sin correr riesgos, debería tener en cuenta los siguientes factores:

- **Huir de las modas pasajeras.** Unas mejillas muy abultadas o unos labios prominentes solo quedan bien si el resto de los rasgos acompañan. Si no, se verán muy desproporcionados.

- **Optar por la moderación.** Para un resultado sutil y natural, la Dra. Elena Jiménez, cirujana plástica y estética y directora médica de Eleca Clinic, aconseja “una aplicación progresiva del AH, que permita la integración



BIOESTIMULAR ESTÁ DE MODA

A diferencia de los rellenos, que aportan volumen inmediato, los bioestimuladores actúan de forma profunda propiciando la producción natural de colágeno y elastina. Es una opción de rejuvenecimiento más progresiva y natural.

• **Complementar.** Los rellenos y los bioestimuladores se pueden combinar. Mientras los primeros trabajan la estructura facial, los segundos mejoran la calidad de la piel desde el interior. Entre otros, están los inyectables de hidroxapatita cálcica y ácido poliláctico, los ultrasonidos de alta intensidad (HIFU) o la radiofrecuencia.

CUIDADOS POSTRATAMIENTO

Tras la infiltración de AH es normal cierta hinchazón, que suele desaparecer dos días después, aunque en algunos casos puede durar más de una semana. Para reducir la inflamación, conviene seguir ciertos consejos.

• **Pautas básicas.** Durante 48 horas, evitar masajear la zona tratada, el maquillaje y el ejercicio intenso. Por otro lado, conviene no exponerse al calor extremo del sol o, por ejemplo, de una sauna. Se recomienda, además, dormir con la cabeza elevada, así como aplicar un protector solar FPS 50+ a diario.

INTRUSISMO PROFESIONAL

Un estudio reciente de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) revela que un 20% de tratamientos médico estéticos se han realizado en peluquerías o domicilios particulares.

• **Regulación.** La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) estipula que la administración de infiltraciones de AH solo puede ser realizada por médicos cualificados con formación específica.

del relleno en el organismo. Es mejor hacer posteriormente pequeños retoques en el caso de que sean necesarios”.

• **Usar el producto adecuado.**

Por su composición molecular, existen dos tipos de ácido hialurónico: el AH reticulado aporta soporte o repone volumen, mientras que el AH no reticulado es menos denso y su función es mejorar la textura de la piel, hidratando profundamente. El uso de uno u otro dependerá del criterio del experto. En este sentido, la Dra. Elena Jiménez recomienda evitar un AH muy denso en una zona móvil como el surco nasogeniano (la línea que baja diagonalmente desde la base de la nariz a la comisura de los labios) “porque generará un exceso de volumen que se verá muy artificial al gesticular”.

LOS CRITERIOS MÉDICO ESTÉTICOS ACTUALES

Hay una corriente, la de la medicina regenerativa, en la que todos los profesionales coinciden en una serie de parámetros.

• **La armonización facial.** También conocida como full-face balancing, la tendencia es abordar el rejuvenecimiento del rostro como un conjunto integral, en vez de centrarse en rasgos aislados. Según la Dra. Beatriz Beltrán, especialista en medicina estética, “el objetivo no es transformar, sino acompañar el envejecimiento de forma coherente, equilibrar las proporciones y no centrarse solo en añadir volumen”.

• **Las zonas clave.** Para conseguir un efecto equilibrado, la Dra. Jiménez recomienda “aplicar el primer tratamiento en el tercio



Retoques

Se deben respetar los periodos de reabsorción de los rellenos y no volver a infiltrar antes de tiempo para evitar la hinchazón

superior o medio alto del rostro. Remodelando desde arriba, se armoniza mejor el tercio inferior”. Las cinco áreas fundamentales son: las sienes, que suavizan el aspecto cansado; los pómulos, los cuales aportan el soporte estructural necesario para prevenir la flacidez; la línea mandibular, que define el óvalo facial; el mentón, esencial para la simetría del perfil y base del considerado como triángulo de la belleza del rostro; y los labios, que deben guardar una relación proporcional con los pómulos y el mentón.

• **Evitar los cambios radicales.**

Ya no se llevan las transformaciones drásticas en personas de avanzada edad o el aumento exagerado de labios en una sola sesión. El objetivo es ser lo más respetuoso posible con la fisonomía propia de la persona en cada etapa de la vida.

EXFOLIAR TIENE PREMIO

Para que los productos faciales, corporales y capilares penetren en profundidad y den resultados como iluminar, sanear o estimular el colágeno, hay que hacer la mejor selección. Manos a la obra

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS



1.



2.



3.



4.

5.

01. Rostro

DEVOLVER LA LUMINOSIDAD

Aparte de permitir que la piel esté más receptiva a la acción de los sérums y las cremas que se aplican después, los exfoliantes faciales tienen un gran potencial porque unifican el tono, atenúan las manchas y desobstruyen los poros. El abanico para elegir es muy amplio. Los físicos o mecánicos son los que incluyen gránulos que arrastran las impurezas. Su formulación ha mejorado mucho (se han eliminado los micro-

plásticos) y no agreden en absoluto la piel. También se puede recurrir a los enzimáticos (procedentes de frutas como la piña o la papaya), que se aplican sobre la piel en seco. O bien optar por los químicos, como los hidroxiácidos (glicólico, láctico, mandélico, salicílico), muy populares y de gran efectividad. Solo hay que escoger la concentración adecuada del ingrediente (del 2% al 10%), en función del tipo de piel.

1. Exfoliante Dermo Pure Oil Control de **Eucerin**, 15,45€.
2. Silk Peeling Powder de **Sensai**, 60,45€.
3. Scrub Peeling de **Mary Kay**, 25€.
4. Exfoliator Face Scrub Oshiroibana de **Onshindo Osaka**, 31,90€.
5. Pure Clean Scrub de **Kiko Milano**, 8,99€.
6. Peeling Nuit Rénovateur Éclat de **Patyka Paris**, 62,90€.
7. Resurfacing Facial Pads PHA+ de **Zelens**, 54€.
8. Crema Exfoliante Desincrustante Vinopure de **Caudalie**, 21,90€.
9. Exfoliante Avanzado Glyco Extreme Peel de **Natura Bissé**, 233€.



02. Cabello

SANEAR EL CUERO CABELLUDO

Los exfoliantes capilares, un producto de tendencia que cada vez recomiendan más en los salones de peluquería, ayudan a eliminar el exceso de sebo, los restos de productos de styling o las imperceptibles partículas de contaminación que hay en el aire. Es un producto que, aplicado antes del champú cada 10 o 15 días, ayuda a revitalizar el cuero cabelludo para que el pelo recupere su brillo natural. Además, al favorecer la microcirculación, previene la caída del cabello.



1. Arcilla Equilibrante Amino Acid + Kaolin Clay de **Kérastase**, 60,30€.
2. Champú Exfoliante con Sal Marina de **Vitry Paris**, 19,15€.
3. Scalp Care Exfoliator de **Living Proof**, 30,60€.
4. Exfoliating Scalp Pre-Wash de **Kerasilk**, 22,61€.
5. Solu/ Sea Salt Scrub Cleanser de **Davines**, 28,90€.
6. Exfoliante Purificante Anticaspa Kinactif de **Kin Cosmetics**, 21,65€.
7. Exfoliante Purificante Prelavado para Cuero Cabelludo de **Moroccanoil**, 37,50€.

03. Cuerpo

ESTIMULAR EL COLÁGENO

La regeneración de las células cutáneas no es la única función de los exfoliantes corporales. Estos estimulan la producción de proteínas de nuestro organismo, como el colágeno y la elastina, o, lo que es lo mismo, favorecen la firmeza de la piel. Conviene siempre escoger un exfoliante específico para la cara y otro

para el cuerpo, porque mientras el primero pone el acento en el efecto antiedad, atenuando las manchas y las líneas de expresión, el segundo mejora considerablemente la textura de la piel. Esto sucede porque en su fórmula se suelen incluir también ingredientes hidratantes, reafirmantes o anticelulíticos.

1.



2.



3.

4.



5.



6.



7.

1. Loción 2% BHA Spot Exfoliante Corporal de **Paula's Choice**, 33,15€. 2. Exfoliante facial y corporal Dermo Peel Go Organic de **Farma Dorsch**, 26,50€. 3. Crema corporal Azelaic Active Body Treatment de **Freshly**, 22,46€. 4. Exfoliante Cara y Cuerpo Fresh Scrub de **Ringana**, 48,70€. 5. Exfoliante Crushed Cabernet Vinosculpt de **Caudalie**, 29,90€. 6. Loción alisadora iluminadora Glycolic Body Treatment de **Sensilis**, 21,05€. 7. Exfoliante corporal renovador The Ritual of Sakura de **Rituals**, 16,90€.

3 CORTES PARA UN LOOK DE PRIMAVERA

Las claves de este año son los acabados naturales y la personalización. Para estar a la última, las melenas se llevan con capas sutiles, los bobs se adaptan a las facciones y los bixies despuntan como los cortos-largos más desenfadados

ENCARNA AGUADO



LUISA SPAGNOLI

01

MELENAS SHAGGY Y MARIPOSA

Esta temporada el pelo largo se lleva al más puro estilo boho. El setentero corte shaggy evoluciona con capas suaves y largas que se integran entre sí. Junto a él también triunfa el long butterfly o corte mariposa, que combina capas largas y medias con raya en medio. Ambas propuestas aportan movimiento al cabello y un volumen desenfadado.

- **Face-framing bangs.** Así se denominan esos mechones largos que rodean la cara para definir los rasgos y suavizar las facciones. Serán tendencia absoluta.

- **A quién favorecen.** Son cortes perfectos para rostros ovalados e, incluso, caras redondas, ya que si se llevan con la raya en medio, alargan las facciones. Si el cabello es ligeramente ondulado, estos cortes potencian este efecto.

RECOGIDOS CON LÍNEAS LIMPIAS

La melena larga permite cambiar frecuentemente de look gracias a los recogidos.

Esta primavera se llevan bajos y pulidos, incluso si se recurre a un bucólico trenzado. El objetivo es que transmitan sofisticación.



DREAMING

02

BIXIE, EL CORTO NO TAN CORTO

Es un punto medio entre el pixie -más corto y radical- y el bob, cuyo largo puede oscilar entre la mandíbula y los hombros. Al igual que las melenas largas, para que el corte se vea actual, se recurre a un capeado que permite disparar las puntas y lograr un despeinado controlado.

• **Fácil mantenimiento.** Al ser un corte desestructurado, su peinado es muy fácil. Basta con usar el secador y potenciar el movimiento del corte con la ayuda de los dedos. Liso o rizado, la sensación de frescura es inmediata.

• **Para quién.** Favorece especialmente a los rostros ovalados, que son los más armónicos, y ayuda a suavizar los rasgos de las caras más angulosas. Un plus: realza y estiliza el cuello.



FREDERICK ANDERSON



ZIMMERMANN

STYLING

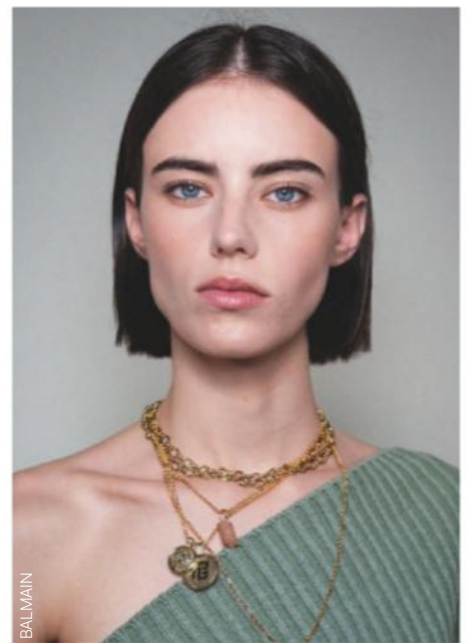
PROFESIONAL

Crema de peinado
Frizz Glaze Cream Gloss
Absolu de **Kérastase**,
49,50€. Natural Touch
Hairspray de **Arkhe**,
35€. Intensive
Anti-frizz Shot Kinactif
Nº 7 Control de **Kin**, 16€.



El acabado perfecto

Ningún corte, por perfecto que sea, lucirá su mejor versión si no se recurre a los aliados capilares idóneos. Entre ellos, los sérums o aceites que aportan brillo, los productos antifrizz para el pelo encrespado y las cremas de peinado o sprays de fijación suave.



03

BOB, EL MÁS VERSÁTIL

Nunca falla. Es el corte rejuvenecedor por excelencia, que cada año se reinventa. En las pasarelas hemos visto cómo la tendencia actual es romper con la rigidez de una única medida y personalizarlo al máximo según las facciones.

• **Asimétrico.** El degradado con un lado más largo que el otro, dejando que este enmarque el rostro, ofrece un look sofisticado. La ventaja: se adapta a cualquier tipo de rostro.

• **Long bob texturizado.** A la altura de los hombros, es el más demandado por su comodidad y acabado natural. Se deja a un lado la definición y se trabaja en seco con capas

sutiles y puntas irregulares. El flequillo es el que da juego para armonizar los rasgos. Recto, “acorta” los rostros alargados; y de lado, estiliza la cara redonda y suaviza la cuadrada.

• **Graphic bob.** Es un corte de líneas muy rectas, a la altura de la mandíbula y con la raya en medio, que transmite seguridad y elegancia. Ideal para rostros ovalados y pelo liso.

Mantener la densidad

Si no queremos que la melena se vea escasa y debilitada, conviene huir de los desfilados extremos que vacían el cabello. Las capas largas y graduadas, por el contrario, son la opción infalible para propiciar cuerpo y movimiento, aspectos que lo rejuvenecen. Una ayuda extra: los sprays texturizadores.

Sí a las ondas

Las mejores herramientas son las que permiten un secado rápido, a la vez que moldean sutilmente el cabello

Moldeador de aire digital
Prodigy de **Bellissima**, 249,90€.



CLARA PARA IKEA

Disponer de una mesa extensible siempre es una buena decisión. No solo para hacer celebraciones, sino también para darle distintos usos al mismo tiempo. Esta es la **TONSTAD** (299€), resistente y muy cómoda. Las sillas (65€/u), de la misma serie, tienen el asiento acolchado, lo que asegura el confort. Los armarios bajos **TONDSTAD** con puertas correderas (315€/u) son prácticos para tener a mano todo lo que necesitas en la mesa y, a la vez, decoran.



Comer, compartir y conectar

MESAS MULTIFUNCIÓN, SILLAS CÓMODAS, ALMACENAJE CAPAZ Y VAJILLAS QUE HACEN DE CUALQUIER SÁNDWICH, NOUVELLE CUISINE. LOS NUEVOS COMEDORES NOS GUSTAN MUCHO.

Todavía le llamamos comedor, pero pide a gritos que lo rebauticemos, porque, alrededor de la mesa, hacemos mucho más que comer: charlamos, trabajamos, jugamos, hacemos los deberes... Proyectar un espacio que se adapte a todos esos momentos y nos permita compartirlos es clave para un día a día más confortable, y en esto, IKEA tiene un máster. Cada uno de sus productos está concebido con una visión que va más allá de su uso evidente y aunando diseño, función y materiales, los convierte en piezas ver-

sátiles que nos hacen la vida más fácil, práctica, cómoda y bonita.

PARA TODO Y TODOS

Una mesa extensible siempre será una buena elección, no solo para invitar, sino también para ampliarla cuando lo necesites. Las sillas, elígelas a conciencia: asientos amplios y mullidos, y respaldos que recojan la espalda. Y para invitados ocasionales, sillas plegables o taburetes apilables, que ocupan poco. La vajilla, bonita para las ocasiones, pero también para el día a día porque

tú y tus platos os lo merecéis. Y para que el espacio no se desordene con los distintos usos que le des, mostradores o armarios que te ayuden a guardarlo todo, desde vasos hasta papeles.

DISEÑO DEMOCRÁTICO

Las piezas funcionales y versátiles, los materiales de calidad, resistentes y duraderos, como la madera maciza, y los diseños sostenibles y atemporales, son claves para IKEA, como también lo es ofrecer productos que se ajusten a todos los presupuestos.

Minimalista y ligera, la serie **VIHALS** tiene una gran relación calidad-precio. La mesa extensible y seis sillas (289€). El sistema de almacenaje **IVAR** (79€/u) también es sencillo pero muy capaz y minimalista es la alfombra **RIDSTIG** (49,99€).



IKEA.ES

DAR LA BIENVENIDA

El recibidor no es solo el lugar donde acogemos al visitante, es la antesala decorativa del resto de la casa, el preludio que asienta las bases de lo que viene a continuación





01 AIRE RETRO. El aparador vintage marca el estilo decorativo de este espacio amplio, que incluye una bicicleta de estilo clásico. Se completa con una original lámpara de techo, un espejo de latón dorado y una fotografía que personaliza la estancia.

02 A LOS PIES. El suelo hidráulico es el protagonista y los colores de sus baldosas se declinan en el resto de la casa. En el hall, el blanco hueso tiñe las paredes, mientras el color topo aporta calidez a través de los muebles de madera.

El tercero se sugiere sutilmente con la lámpara.

03 CONFORT. Una composición de armarios que incluye un banco, cuatro colgadores de madera y una repisa superior con cestas ofrece una gran capacidad de almacenaje, al tiempo que permite descalzarse cómodamente.

04 EN ELE. Un mueble esquinero hecho a medida es capaz de sacar partido a un recibidor estrecho y pequeño. La elección del color blanco aligera el peso del mobiliario.





06



07



05

05 INTEGRAR. Es la función de esta antecámara, punto de encuentro de dos pisos convertidos en uno. El armario, de grandes dimensiones, aprovecha las molduras de la pared. Para aligerarlo, se acompaña de una pequeña consola en verde agua, que da el contrapunto de color.

06 MUY PERSONAL. La elección de este papel pintado de cuadros escoceses marca la personalidad del

recibidor de esta casa de montaña. Se acompaña de los elementos justos: un banco a medida con almacenaje oculto, un colgador y un gran espejo que multiplica la luz.

07 DIÁFANO. Las puertas de entrada de esta casa invitan a acceder a un salón sin tabiques. En él, solo un cerramiento de cuarterones de metal y cristal da cobijo a una butaca y una mesa consola, que hacen la función de antesala.



08 ESENCIAL. Este recibidor pequeño cumple con la máxima de que a menos metros disponibles, menos cosas. Por ello, se equipa con una consola suspendida de un solo cajón, un descalzador y un colgador de pie. El mínimo imprescindible.

09 FUNCIONAL. La necesidad de cubrir un paño de pared grande sin recargar el espacio hace que se haya apostado aquí por una

consola sin cajones, más ligera visualmente. El que sea de un tono similar al suelo permite que quede más integrada. El enorme espejo de perfilera fina refuerza este efecto.

10 DISTRIBUIDOR. Este hall se abre a la cocina y al salón. Al ser un espacio de paso, se ha optado por solo dos piezas. Una es el armario empotrado que se funde con la pared. Otra, la consola de madera en la que recae el peso decorativo.



VEGGIES CON MUCHO SABOR

El chef japonés Mutsuo Kowaki se ha propuesto que comamos más verduras y, para ello, presenta ingredientes nuevos y técnicas propias de la cocina de su país, que dan un giro a los platos vegetales

CARME DEL VADO





rada. La gente de la generación anterior sí que comía muchas verduras y las preparaba de diversas formas. Aunque últimamente las personas quieren ser más saludables y creo que hay voluntad de consumir más vegetales.

¿Qué diferencia el modo de preparar las verduras japonés del español?

La cocina japonesa no utiliza casi aceites o muy poquito en comparación con la mediterránea. Otra diferencia es que en mi país se busca que prevalezca su color, aroma, sabor y textura. Es decir, que no se sobrecocinen, que mantengan un color

muy vivo y que sean crujientes. En España se hacen muchos guisos y las verduras están mucho tiempo cociéndose y pierden estas características.

¿Ha tenido que adaptar las recetas un poco al paladar local?

Como chef, intenté traer el tipo de sabor de Japón aquí, pero al paladar occidental esto le parece un poco soso. Por ejemplo, hay una sopa que se llama Osumono, que es tradicional tomar en un menú de alta cocina. El primer sorbo parece que no tiene sabor pero a partir del tercero, este se libera. Y cuando la terminas, está en su cúspide. Pero en España la gente necesita sentir todo el sabor desde el primer bocado, por eso he intentado que no sea tan delicada como se espera en mi país, sin pasarme, algo intermedio.

Cuando se desató la pandemia, me puse enfermo y me di cuenta de que no me cuidaba mucho, en el sentido de que no tenía una buena alimentación. Empecé a comer más verduras y noté que mi cuerpo era más ligero, que tenía más energía y más fuerza”, explica el chef japonés Mutsuo Kowaki. Este cambio de hábitos “coincidió con una petición de la editorial que quería hacer un libro nuevo, y de ello surgió *Cocina japonesa vegetal*”.

Dice que al llegar a España, le chocó que aquí se comiera poca verdura en relación a Japón, pero ¿no es común en las nuevas generaciones?

Es verdad que la tendencia de los jóvenes es comer comida prepa-

El libro AMARÁS LA VERDURA COMO NUNCA

El chef japonés aclara que “por el nombre, parece un libro solo para vegetarianos, pero la intención es que la gente que se preocupa por su salud o que quiera comer más verduras de una manera diferente pueda leerlo y sacar ideas”.

• **¿Qué nivel de cocina hay que tener para poner en práctica las recetas?** Es para aquellos a quienes les guste cocinar. Tiene varios niveles, con algunas recetas un poco más complicadas.

• **Si no encontramos algún ingrediente, ¿podemos sustituirlo?** He incluido verduras como la hoja de shiso, que es muy aromática, para darla a conocer y que se sepa cómo cocinarla, aunque no sea habitual aquí. Pero esta, por ejemplo, se puede sustituir por albahaca. Lo mismo pasa con el daikon, que se puede cambiar por nabo, o el pak choi, por acelgas.



Cocina japonesa vegetal, de Mutsuo Kowaki (Ed. Larousse), 25,95€.



01



02

01

YAKIUDON DE SETAS SHIITAKE

Para 2 personas

2 raciones de fideos udon • 100 g de setas shiitake frescas • Sal • Sake • 2 cdtas. de aceite de sésamo. *Para la salsa:* 1 cda. de salsa de soja • 1½ cdtas. de hon mirin • 1 cda. de sake

Elaboración

1. Cuece los fideos udon según indique el envase y detén la cocción con agua fría. Escurre y reserva en el colador.
2. Mezcla en un bol los ingredientes para la salsa y reserva.
3. Impregna bien las setas shiitake con un poco de sake y sálalas. Cocínalas a la brasa o en la

sartén. Cuando estén listas, córtalas en tiras de 5 mm.

4. Vierte el aceite de sésamo en una sartén y, cuando esté caliente, agrega los fideos udon. Saltea a fuego alto durante unos 5 min.

5. Agrega la salsa que has preparado con anterioridad, poco a poco y probando el sabor hasta que esté al gusto. Sirve los fideos udon en un bol y corona con las setas shiitake.

02

TEMAKI

Ingredientes

Arroz de sushi • Hojas de alga nori • Hojas de shiso • Hojas de ensalada • Aguacate • Pepino holandés • Cebolla morada. *Para*

el de namul y zanahoria: 150 g de zanahorias • 1 cda. de sésamo tostado • ⅓ de cda. de ajo rallado • Dos pizcas de sal • 1 cda. de aceite de sésamo. *Para el de aemono de espinacas y nueces:* 150 g de espinacas • 15 g de nueces • 1 cda. de salsa de soja • ½ cda. de azúcar. *De tofu frito:* 50 g de tofu frito • 1 cda. de salsa de soja • 1 cda. de hon mirin • 2 cdtas. de azúcar • 100 ml de dashi de shiitake y kombu

Elaboración de los vegetales

1. Corta las hojas de shiso por la mitad a lo largo y las hojas de ensalada por la mitad.
2. Corta el aguacate por la mitad con la ayuda de un cuchillo y luego divídelo en dos trozos con las manos. Retira la piel y el hueso.



03

Un plato para compartir

“Cuando invito a mis amigos, preparo temaki, que es sushi enrollado con la mano. Lo dejo todo dispuesto en la mesa para que cada uno lo elabore con alga nori, arroz de sushi e ingredientes variados cortados”

Corta por la mitad en horizontal y luego cada mitad para conseguir seis partes iguales.

3. Corta el pepino holandés por la mitad a lo largo en 4 partes y retira las semillas con un cuchillo.

4. Corta finamente $\frac{1}{2}$ cebolla en juliana y lava con abundante agua. Escurre muy bien. Pon la cebolla picada en un bol y añade 3 g de sal, 30 ml de jugo de limón y 7 ml de vinagre de arroz, y remueve muy bien. Pon en un recipiente hermético y reserva en la nevera 30 minutos.

Elaboración del relleno del de namul y zanahoria

1. Corta la zanahoria en sengiri o en juliana. Añade $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y deja reposar durante 5 minutos. Escurre ligeramente

te y desecha el exceso de agua.

2. Mezcla en un bol el aceite de sésamo, el sésamo tostado y el ajo rallado. Agrega las zanahorias e incorpora todo.

Elaboración del de aemono de espinacas con nueces

1. Cuece las espinacas. Tritura en un procesador de alimentos las nueces, la salsa de soja y el azúcar hasta formar una pasta.

2. En un bol, agrega las espinacas bien escurridas y la pasta.

Elaboración del de tofu frito

1. Si dispones de tofu frito comercial, escáldalo para eliminar el exceso de aceite, enjuágalo con agua y escúrralo bien.

2. Pon en una olla el tofu frito junto con el dashi y cocina a fuego medio. Cuando rompa a hervir,

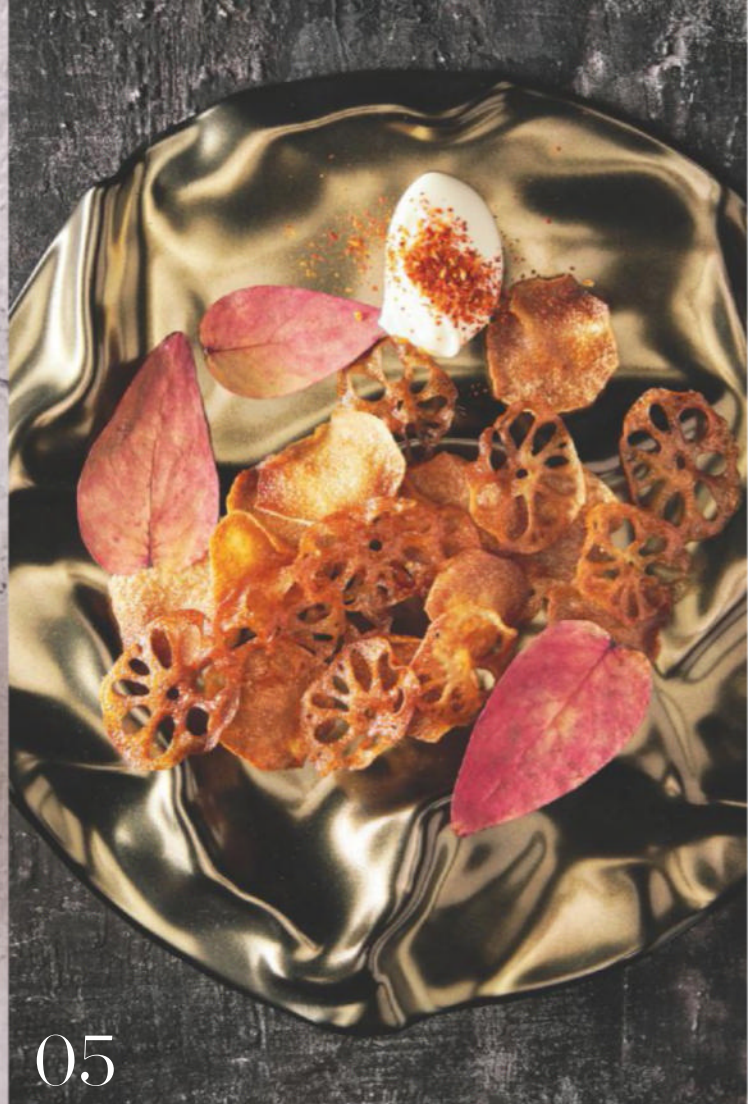
baja el fuego y agrega el resto de condimentos. Tapa con un otoshibuta (tapa ligeramente más pequeña que el diámetro de la olla, que permite que los ingredientes se cocinen con poca cantidad de líquido, pero impidiendo que este se evapore con rapidez. Puedes prepararlo cortando un trozo de papel sulfurado o con papel de aluminio).

3. Unos 10 minutos después, cuando todavía quede un poco de líquido, estará listo. Retira el tofu frito y córtalo en trozos de 5 mm de ancho con la ayuda de un cuchillo. Enrolla una porción en una hoja de alga con arroz.

Al consumirlo: Poner un trozo de alga en la mano, añadir arroz y las verduras que se deseen.



04



05

03

HARUMAKI DE ALCACHOFA FRITO

Para 4 personas

100 g de corazón de alcachofa • 100 g de puerros • 50 g de zanahorias • 50 g de nueces • 1 cda. de miso blanco • 1 cda. de miso dulce • 1 cda. de salsa de soja • 8 papeles para rollitos de primavera

Elaboración

1. Pela la alcachofa, córtala por la mitad y luego en rodajas. Corta el puerro en trozos de 5 mm. Corta las zanahorias en palitos de 5 mm. Tritura las nueces, los dos tipos de miso y la salsa de soja.

2. Vierte en una sartén un poco de aceite de oliva para sofreír las alcachofas junto con las zana-

horias hasta que estén tiernas. A continuación, incorpora el puerro y prosigue la cocción. Agrega la cantidad de pasta de nueces al gusto, remueve y deja enfriar.

3. Divide la pasta en 8 porciones y distribúyela sobre la masa de los rollitos de primavera. Envuélvelos y aplica una mezcla a partes iguales de harina y agua para que la masa se pegue. Calienta el aceite a 180 °C y fríe hasta que los rollitos se doren.

04

OSUIMONO DE BUÑUELOS DE RENKON Y ESPINACAS

Para 4 personas

60 g de espinacas • 1 boletus •

Ralladura de yuzu (opcional).

Para el buñuelo de raíz de loto o renkon: 200 g de renkon rallado • 1 yema de huevo • 2 cdas. de aceite vegetal • ½ cda. de sal • 1 cda. de semillas de sésamo tostado • 1 cda. de fécula de patata • 1 cda. de sake. *Para el caldo:* 600 ml de dashi de shiitake y kombu • ½ cda. de salsa de soja • Sal • 1 cda. de sake. *Para marinar las espinacas:* 100 ml de dashi de shiitake y kombu • ½ cda. de salsa de soja • ⅓ de cda. de hon mirin o jerez

Elaboración

1. Lleva a ebullición agua con sal y blanquea las espinacas durante 10 segundos. Ponlas en un bol con agua y hielo y deja que se enfríen. A continuación, escúrrelas bien. Extiéndelas en una tabla

de cocina y córtalas a lo largo en trozos de 3 cm. En un bol mezcla los ingredientes de la marinada, incorpora las espinacas, cúbre las con la mezcla y déjalas reposar.

2. Para los buñuelos, pela la raíz de loto y rállala finamente. Cuela y escurre muy bien para eliminar el exceso de agua. Reserva.

3. En otro bol, prepara una mayonesa con la yema y el aceite vegetal, que verterás a modo de un hilo mientras bates.

4. Mezcla el sake y la fécula de patata en un bol pequeño y reserva.

5. En otro recipiente, pon el renkon rallado, la mayonesa, la preparación de sake y fécula de patata, junto con la sal y el sésamo tostado, y mezcla bien hasta obtener una masa. Divídela en seis partes iguales, modélala como una bola con la ayuda de las manos y cocina al vapor 7 min.

6. Después, fríe los buñuelos en aceite a 160-170°C, o márcalos en una sartén bien caliente hasta que la superficie esté dorada.

7. Corta el boletus en trozos pequeños. Calienta en una olla el dashi de shiitake y kombu hasta que dé un hervor, agrega los trozos de boletus y cocina a fuego lento 3 minutos. Añade la sal, la salsa de soja ligera y, por último, el sake para darle un hervor más.

8. Para emplatar, coloca el buñuelo de loto junto a las espinacas y vierte el caldo por encima. Para finalizar, se puede añadir si se desea ralladura de yuzu, y un poco de karashi (mostaza japonesa).

05

CHIPS DE TARO Y RENKON

Para 2 personas

1 renkon (raíz de flor de loto) • 2

“El renkon es un ingrediente que se usa mucho en la alta cocina.

Al añadirle fécula de patata y cocinarlo, queda pegajoso como un mochi”

patatas taro • Aceite para freír de alto contenido oleico • Mayonesa vegetal • Una pizca de shichimi (mezcla de siete especias japonesas). *Para la mayonesa vegetal:* 150 g de tofu • 10 ml de aceite de oliva • 2 cdtas. de vinagre de arroz • 1 cda. de mostaza • Dos pizcas de sal • Una pizca de azúcar

Elaboración

1. Pela y corta en rodajas finas el renkon y las patatas taro. No hace falta dejarlas en remojo con agua.

2. Fríe a 160 °C. Para freír, es importante añadir los ingredientes de uno en uno. Cuando ya no se formen burbujas, retira y escurre el exceso de aceite. Sala.

3. Para la mayonesa vegetal: Retira el tofu del envase y sécalo bien con papel absorbente. Incorpora todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mezcla hasta que se forme una pasta. Para conseguir la textura de la mayonesa, vierte poco a poco más aceite de oliva hasta que quede al gusto. Rectifica de sal.

4. Sirve las chips con un poco de mayonesa y shichimi espolvoreado por encima.



Berenjenas asadas con higos y salsa de jengibre.

El consejo del chef

Le hemos pedido a Mutsuo Kowaki que nos aconseje sobre qué platos cocinar para situaciones diversas:

• **Una receta para una celebración familiar.** Un sushi vegetal, que no es tan común y puede sorprender. El secreto de mi receta es que quise conseguir que el aderezo del arroz ligara muy bien con las verduras.

• **Cuando se come de táper.** En Japón se lleva el táper (el bento) con arroz y 3 o 4 complementos más, como encurtidos o verduras salteadas. También podemos llevar estofados o sobrantes de un sushi de la celebración, porque como no es de pescado no se pone malo.

• **Cenar con amigos.** El temaki es ideal porque cada uno se lo prepara, come lo que quiere y lo hace a su ritmo. Los hotpots también son muy populares en Japón cuando hace fresco.

ATENAS VOLVER A LOS ORÍGENES

La antigua Grecia todavía marca, en muchos aspectos, el sentir europeo. Visitar Atenas es sumergirnos en nuestras raíces pero, a la vez, disfrutar de una ciudad caótica, cosmopolita y bohemia

La Acrópolis. Las columnas del pórtico de las Cariátides son una de las imágenes más reconocidas del Erecteion, uno de los edificios que conforma el conjunto arquitectónico.

Una atalaya privilegiada

Para contemplar Atenas desde lo alto y tener una visión envidiable de la Acrópolis, nada como subir al monte Licabeto. En su cúspide se halla la capilla ortodoxa de San Jorge.

Cómo subir. Son 25 minutos a pie por una ladera empinada si se opta por ir caminando, aunque existe la opción de hacer parte del trayecto en teleférico.

Aprovechar la visita. En la falda del monte se halla el barrio de Kolonaki, uno de los más cosmopolitas.

01. **El barrio de Anafiotika**, al pie de la Acrópolis, destaca por sus casitas blancas y calles empedradas. 02. Desde el **Partenón** hay unas magnificas vistas sobre la ciudad. 03. El **Odeón de Herodes Ático**, un teatro de piedra romano. 04. Interior de **The Naxos Apothecary**, una tienda de cosmética. 05. Sandalias griegas típicas de piel, del establecimiento anterior.

El visitante que llega a Atenas lo hace en busca de su pasado glorioso, encarnado en el conjunto monumental de la Acrópolis, la “ciudad alta”. En su falda, en el siglo V a. C. prosperó una poderosa ciudad-estado que controló toda la Ática y, con ella, el Mediterráneo oriental. Pero la capital griega es mucho más que una urbe mítica consagrada a la diosa Atenea. Es una ciudad

vibrante, ruidosa y colorida, que ha ido integrando con los siglos herencias diversas, como la otomana, siendo punto de encuentro entre Oriente y Occidente, entre lo antiguo y lo moderno.

DE ANAFIOTIKA A LA ACRÓPOLIS

Vale la pena empezar la visita a la Montaña Sagrada recorriendo las empinadas callejuelas de este barrio de casitas encaladas y ventanas de colores, fundado



05



02



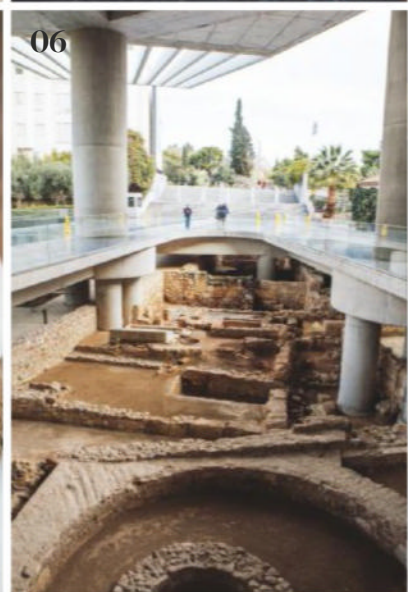
03



04

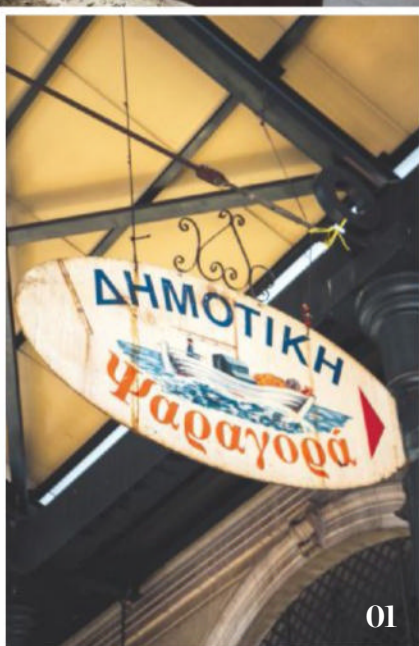


05



06

01. Cartel de **Varvakios Agora**, donde se halla la lonja de pescado. 02. Iglesia ortodoxa del **barrio de Anafiotika**. 03. Interior de la tienda de moda **Zeus & Dione**. 04. Icono bizantino de **Santa Filotea**. 05. Un plato de **peinirli**, un pan tradicional con diferentes rellenos, en el **Café Kowalski**.



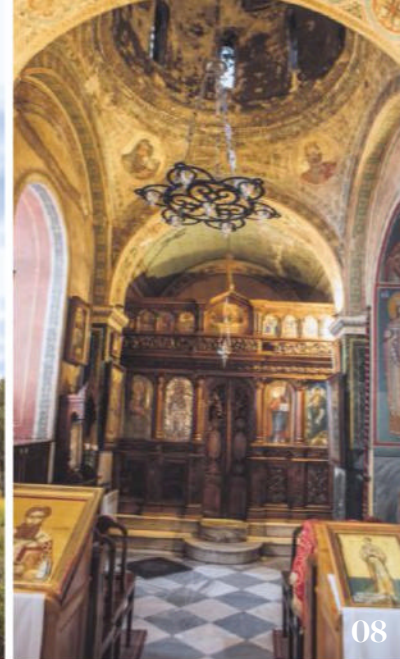
01

por artesanos de la isla de Anafi que se trasladaron desde las Cícladas para construir el Palacio Real -hoy sede del Parlamento griego- en el siglo XIX.

• **El hogar de Atenea.** La Acrópolis alberga cuatro obras cumbre: los Propileos, el único punto de acceso al interior de la fortificación ideada por Pericles; el Partenón, decorado por Fidias y construido para acoger a una colosal escultura de la diosa Atenea Parthenos de más de 11 metros de altura; el Erecteion, un templo

jónico considerado el lugar más sagrado de la colina y fácilmente reconocible por las seis columnas con forma de mujer que sujetan su pórtico, las Cariátides; y un templo menor levantado en honor a Atenea Niké para conmemorar la victoria sobre los persas en la batalla de Salamina.

• **El Museo de la Acrópolis.** Se halla a 300 metros de la Acrópolis y reúne más de 4.000 piezas de los distintos edificios de esta, entre ellas, las Cariátides originales. Sin embargo, las obras maestras



06. El **Museo de la Acrópolis**. 07. Otra imagen del Partenón, situado en la cima de la **Acrópolis**. 08. Interior de la iglesia bizantina **Panagia Kapnikarea**. 09. Golosinas de la marca gourmet Ergon, en **Ergon House**. 10. Actores vestidos de **guerreros espartanos** para una recreación histórica. 11. Interior de la tienda de moda **Zeus & Dione**.

de Fidias se exponen todavía en el Museo Británico de Londres, a pesar de que Grecia ha pedido reiteradamente su regreso.

• **Durante el descenso.** Aprovechar para recorrer otro barrio coquetón como es Koukaki, lleno de locales de artesanía y pastelerías donde degustar dulces otomanos tradicionales. También destacan en la zona la prisión de Sócrates, un conjunto de cuevas donde se dice que el sabio pasó sus últimas horas; el Templo de Hefesto, de estilo dórico y uno de

los pocos que conserva su tejado a dos aguas; y el Cerámico, un complejo arqueológico en la barriada de los ceramistas.

PLAKA, EL CENTRO NEURÁLGICO

También llamado barrio de los Dioses, es el más antiguo de la ciudad y uno de los más turísticos. Sus estrechas callejuelas nos acercan a tres monumentos romanos de los siglos I y II a. C., que vale la pena conocer: la Torre de los Vientos, el Ágora romana y

la Biblioteca de Adriano. También se puede hacer un alto en la catedral de la Anunciación de Santa María, la mezquita de Fethiye o la iglesia de Agios Eleftherios.

• **Rincones con encanto.** En el cruce de las calles Lisiou y Mnisikleous, hay un rincón con escaleras lleno de tabernas en las que tomar una copa o cenar. La Platia Filomenon Eterias es otro buen lugar para sentarse y disfrutar de la gastronomía griega o de licores como el ouzo, un licor anisado muy popular.



01



02



03



04



05

01. La Acrópolis, vista desde una calle del **barrio de Anafiotika**. 02. Cristalería de **Carpo**. 03. Patio interior del **hotel Ergon House**. 04. Una taberna situada en las escaleras de la **calle Mnisikleous**, en el barrio de Plaka. 05. Estatua de una de las Cariátides, en el **Museo de la Acrópolis**.

MONASTIRAKI DESTACA POR SU ZOCCO

Un pequeño monasterio da nombre tanto a una de las zonas más bulliciosas de Atenas como a su plaza principal. Es un lugar lleno de vendedores ambulantes, músicos callejeros y de establecimientos donde la influencia turca todavía se deja sentir.

• **El arte de regatear.** Este es un buen lugar donde ponerlo en práctica, ya que el barrio alberga el Yururum, el mayor mercadillo de antigüedades del país.

• **Otros puntos de interés.** Son la Varvakios Agora o mercado municipal, el Ágora Antigua, los Baños Romanos, la iglesia Panagia Kapnikarea, situada en la calle Ermou, la arteria comercial principal de la capital. También la mezquita Tzistarakis, del siglo XVIII, que hoy forma parte del Museo de Arte Popular Griego.

LA PLAZA SYNTAGMA Y EL CAMBIO DE GUARDIA

En esta popular plaza se sitúa el Parlamento griego y, frente al

mismo, otro lugar muy frecuentado por los visitantes es la Tumba del Soldado Desconocido. El domingo, la ceremonia solemne del cambio de guardia atrae a cientos de miradas. En esta área se pueden visitar también los Jardines Nacionales, el Templo de Zeus Olímpico y el Panathinaikó, el estadio de atletismo del siglo IV a. C.

• **La Milla de los Museos.** Aquí se concentran la Pinacoteca Nacional, el Museo Benaki de Cultura Griega, el Museo Bizantino y Cristiano o el de las islas Cícladas.

EDICIÓN ESPECIAL

VIAJES  NATIONAL
GEOGRAPHIC

TAILANDIA

Y LOS TESOROS DEL SUDESTE ASIÁTICO



YA EN TU
QUIOSCO

UN GRAN RECORRIDO ENTRE ISLAS, SELVAS,
ARROZALES Y CIUDADES LEGENDARIAS

RBA

Revistas.PeruRadio.net.pe

CÓMO DELEGAR SIN MIEDO

Ceder tareas y responsabilidades a los demás provoca cierta resistencia por el temor a perder el control, pero es una medida recomendable para mejorar la vida personal y laboral

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

Saber trasladar parte de las responsabilidades individuales a otros es beneficioso cuando estas son excesivas. Si no se cede una parte, “con el tiempo, se genera estrés sostenido, cansancio emocional e irritabilidad”, explica Francisco Rivera, psicólogo y mánager clínico de Unobravo. En cambio, transferirlas “permite repartir la carga mental y reducir la sensación de estar sosteniéndolo todo en solitario”, argumenta.

AYUDA AL CRECIMIENTO PERSONAL

En el caso de las relaciones familiares, por ejemplo, supone permitir que otros se hagan cargo de ciertas decisiones o tareas. A nivel personal, significa pedir ayuda, aceptar límites propios, renunciando a la creencia de que hay que poder con todo. “Es un acto de autocuidado y de ma-

durez emocional, ya que permite relaciones más equilibradas y una vida más sostenible a largo plazo”, puntualiza Rivera.

POR QUÉ HACERLO PRODUCE TEMOR

Gladys Kali, experta en neurociencia aplicada al liderazgo y al estrés, afirma que “el cerebro interpreta la delegación como una posible pérdida de control, de estatus o de seguridad, y eso activa la amígdala, la zona cerebral que detecta las amenazas”. Este temor no suele provenir de una mala experiencia concreta, sino de un estrés crónico que empuja al cerebro al hipercontrol.

• **Cómo se supera.** “El primer paso es entender que no es un fallo de carácter ni de liderazgo, sino una reacción automática del sistema nervioso”, aclara Kali, autora de *Neurociencia para el estrés laboral*. Aplicar las técnicas que exponemos a continuación ayuda.





ERRORES A EVITAR AL ENCOMENDAR UNA TAREA

La neurocientífica Gladys Kali identifica algunos de los más habituales:

- **Encargar a otro solo cuando se está al límite.** El cerebro estresado se comunica, decide y delega peor. En esos estados, delegar suele convertirse en una fuente adicional de conflicto en lugar de ser una solución.
- **Delegar solo lo que no se quiere hacer.** Eso no es liderazgo, es transferencia de carga, que no es lo que se busca en el terreno laboral, por ejemplo. En este caso, diversos estudios han comprobado que cuando un líder o ejecutivo delega tareas de manera eficaz, empodera a sus equipos, eleva la moral y aumenta la productividad, mientras él puede dedicar el tiempo liberado a actividades que generen mayores beneficios.
- **Rehacer la tarea encargada a otro.** El mensaje implícito es falta de confianza y eso desactiva la motivación. Hay que aprender a proporcionar retroalimentación constructiva cuando sea necesario.



CÓMO LLEVARLO A LA PRÁCTICA

Antes de delegar conviene preguntarse qué podría salir mal, y qué margen de error es asumible. Según la neurocientífica, esto calma la alarma del cerebro.

- **Explicarse a fondo.** “Delegar de forma saludable implica explicar claramente qué se espera, para qué sirve la tarea y en qué plazo se necesita, pero sin imponer cada detalle del proceso”, afirma el psicólogo.

- **Confianza explícita.** Decir a la otra persona que se cree en ella no es un gesto simbólico, sino que tiene un impacto directo en la motivación y el compromiso.

- **Aceptar una actuación diferente.** Hay que prever que la persona a quien se transfieren responsabilidades no actuará igual

que nosotros. “Hay que dar margen al error y ofrecer un *feedback* constructivo”, avisa Rivera.

- **Seguimiento pactado.** Acordear momentos concretos de revisión es útil ya que ayuda a reducir la ansiedad en ambas partes. Además, en opinión de Kali, evitar una supervisión constante ayuda a que el cerebro no esté siempre en modo hipervigilancia.

¿QUÉ SUCEDE SI GENERA FRUSTRACIÓN?

Francisco Rivera aconseja revisar el diálogo interno, especialmente los pensamientos rígidos sobre cómo “deberían” hacerse las cosas. También es importante trabajar la culpa, porque delegar no es abandonar o desentenderse, sino una forma de cuidado y de responsabilidad compartida.

Ámbito laboral CONFIAR UNA LABOR CON ÉXITO

Para delegar en el trabajo, el psicólogo Francisco Rivera aconseja hacerse las siguientes preguntas:

- **Qué.** Es recomendable empezar encomendando tareas que no estén directamente ligadas a la identidad personal o al sentimiento de valía. Es decir, aquellas que no sostienen la idea de “solo yo puedo hacerlo bien”. Por ejemplo, tareas repetitivas, operativas o que consumen mucha energía mental.

- **Cuándo.** El momento de delegar surge cuando hay señales de saturación, enfado frecuente o sensación de estar sosteniéndolo todo en solitario. Pero no hay que esperar a estar ahogados, ya que, como veíamos, no es fácil tomar buenas decisiones en este contexto.

- **A quién.** Depende tanto de la capacidad real de la otra persona, como de la disposición personal a aceptar que esta lo hará de forma diferente a como lo haríamos nosotros.

- **Cuánto.** El tiempo de la delegación (puntual, temporal o indefinido) tiene que quedar claro desde el inicio. Delegar supone dar espacio real al otro durante el tiempo acordado previamente.

NUEVA COLECCIÓN

GUÍAS PRÁCTICAS EL MUEBLE

LOS MEJORES CONSEJOS DE NUESTRAS EXPERTAS
PARA GANAR ESPACIO EN UNA COLECCIÓN EXCLUSIVA



RBA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Me lo pido

Con la llegada de la primavera, nos dejamos seducir por la cosmética más sensorial y por esas originales propuestas de diseño que nos alegran la vista

01. Fragancia CLÁSICOS REINVENTADOS

Hay perfumes míticos que se prestan a pequeñas reinterpretaciones. Es el caso de la colonia de Acqua di Parma, que en su 110 aniversario lanza **una edición limitada que capta la esencia de la fragancia original con un toque de modernidad**. Concebida por el perfumista Alexis Dadier, a su identificable vitalidad cítrica se le une ahora la sensualidad de las notas florales del ylang-ylang.

Colonia Il Profumo Millesimato de **Acqua di Parma**, 264,95€.



02. Confort LABIOS MUY SEDOSOS

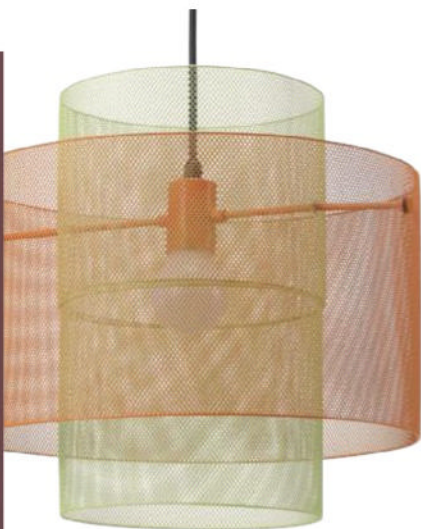
Es el resultado que logran **los nuevos labiales de moda: los lip gloss y los lip tints**. Los primeros aportan un brillo efecto vinilo y con los segundos se hidratan los labios, a la vez que el color permanece durante horas.

◀ Maracuja Juicy Lip Gloss de **Tarte**, 27€.
Juicepop Box Lip Tint de **Laneige**, 23€.



03. Multifunción ACEITES POLIVALENTES

¿Una hidratación profunda con una delicada fragancia que proporciona luminosidad en cara, cuerpo y cabello? Sí, es posible. **Los productos wellaging versátiles que aportan bienestar global son tendencia**. Tienen un efecto estético visible y ayudan a reforzar la barrera cutánea, para conseguir una piel más resistente.



04. Diseño ILUMINACIÓN CON EFECTO

Algunos elementos decorativos pueden modificar significativamente una habitación, como esta lámpara. **Cuando la luz cálida se filtra por el material de malla, transforma la estancia con bonitas formas en las paredes y el techo.** Una opción muy acogedora y original tanto para el interior como para el exterior.

Lámpara de techo de rejilla Solvinden, edición limitada, de **Ikea**, 29,99€.

05. Para el sol LO ÚLTIMO EN GAFAS

Vanguardia y confort pueden ir de la mano, como demuestran estas gafas de sol **con montura natural de acetato pulido a mano y titanium hipoalergénico.** Protegidas al 100% de los rayos UV con estilazo.



Gafas de sol Sants de **Etnia Barcelona**, 239€.



Tratamiento labial con miel de **Nuxe**, 19,95€. Mascarilla labial Honey Glaze Collagen Therapy de **Gisou**, 26€.

06. Tratamiento LA BELLEZA GOURMAND

Cuidar los labios se convierte en una auténtica experiencia sensorial **gracias a las opciones tan apetecibles que aporta un ingrediente como la miel.** Desde aceites transparentes que dan un toque de brillo hasta mascarillas que nutren profundamente. Solo su aroma ya predispone.



Ultimune Power Infusing Oil para rostro, cuerpo y cabello de **Shiseido**, 65€.

CRÈME CÉRAMIDES

Restaura y refuerza la barrera cutánea
Hidrata y recupera la elasticidad de la piel

WELL HYDRATED

DE NOYLE'S

Venta exclusiva en centros de estética.

95,3%
Ingredientes naturales



Escanéame para + información



www.denoyles.com

Horóscopo

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

Los efectos de Mercurio retrógrado se dejarán sentir hasta final de mes, cuando por fin todo despegue y se desencallen tus planes.

Salud. Necesitas hacer un reset completo y volver a las dinámicas saludables que te hacen sentir bien.

Dinero. Te costará poner en marcha proyectos. Persiste. Al final, todo acabará fluyendo. Vigila tus finanzas.

Amor. Verás muy claro qué quieres y qué no en tu vida sentimental y en tu entorno familiar. Sé consecuente.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Marzo será para ti un mes marcado por las relaciones amistosas y los cambios. Un período para renacer y mirar al futuro con optimismo.

Salud. No te impongas autocuidados que no van con tu forma de ser. Solo funciona lo que puedes integrar.

Dinero. Un proyecto largamente trabajado llega a su fin. Felicitate por el aprendizaje que habrás hecho.

Amor. Un eclipse lunar en Virgo agitará tu corazón y aclarará tu mente. Equilibra la pasión y la razón.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

Se apoderará de ti una cierta sensación de estancamiento y ganas de que tus proyectos e ideas se materialicen lo antes posible. Practica la calma.

Salud. Cuando visualices las metas que quieres alcanzar, proyecta la calma con la que deseas conseguirlas.

Dinero. Marte impulsa tu vida profesional. Es el momento de soltar los lastres que te impiden fluir y avanzar.

Amor. Sientes la necesidad de equilibrar tu vida íntima y querrás dedicar más tiempo a las personas que te importan.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

Te sentirás a flor de piel y anhelarás tener momentos de calma para poder tomar distancia y serenarte. Trata de armarte una coraza.

Salud. Buen momento para ver cómo abordar tus necesidades reales y mejorar tus rutinas de bienestar.

Dinero. ¿Estás recibiendo por lo que das? Quizás debas replantearte tus relaciones laborales y hacerte valer más.

Amor. También en esta área toca separar el grano de la paja y quedarte con quienes realmente te aportan.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Este mes la vida te pone bajo los focos. Sentirás que por fin eres protagonista de tu propia historia, pero recuerda ser la guionista también.

Salud. Te verás con la energía necesaria para afrontar tus proyectos si mantienes unos buenos hábitos.

Dinero. Notarás el empoderamiento necesario para abordar proyectos vitales fundamentales.

Amor. Tus sentimientos serán muy intensos. Buscarás afianzar las relaciones con personas que te completen.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

Aprovecha para lamerte las heridas y prepararte para el resto del año. La tregua se acaba pronto y tienes que estar preparada.

Salud. Prioriza cuidar tu descanso y verás cómo gracias a ello mejoran muchos otros aspectos de tu salud.

Dinero. No es momento de hacer, sino de proyectar. Cumple con tus tareas sin aventurarte más allá.

Amor. Buscarás cobijo en quienes sabes que te quieren bien. No abandones este nido hasta sanar tu corazón.

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

A mediados de mes te notarás con más energía y optimismo. Aprovecha el momento para crecer y romper barreras invisibles.

Salud. No te obsesiones con peligros que no son reales. El estrés es el peor compañero de viaje que puedes tener.

Dinero. Deja las decisiones importantes para final de mes, cuando Venus se pondrá de tu lado y será tu protectora.

Amor. Sueña a lo grande. Los deseos serán la guía que necesitas tu corazón para vibrar y conectar con los demás.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Vivirás un momento creativo intenso por la acción conjunta de Neptuno y Saturno, que te impulsará hacia límites que no pensabas poder desafiar.

Salud. Ese malestar que llevas un cierto tiempo sufriendo cederá y te sentirás renacer de tus cenizas.

Dinero. Buen momento para sentar las bases de un futuro mejor y con retribuciones económicas mayores.

Amor. Esta área también se ve favorecida por la conjunción astral y puedes recibir gratas sorpresas.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

El final de este trimestre te lleva a un punto de inflexión vital que debe conllevar cambios profundos. Reflexiona y haz los cambios necesarios.

Salud. Regulariza (y racionaliza) tus horarios y no renuncies a ningún entreno. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Dinero. Si estás planeando un viaje, es el momento de concretar. No estires más el brazo que la manga.

Amor. Una pareja o una persona cercana te abrirá los ojos y te hará replantearse aspectos vitales cruciales.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

Sentirás que has estado inmersa en una burbuja de la que necesitarás salir aunque te costará hacerlo. Será un shock necesario.

Salud. Este cambio vital puede verse reflejado en pequeñas dolencias que dificultarán tu día a día.

Dinero. En el fondo, a pesar del desconcierto, tienes claro cómo debes enfocar trabajo y finanzas.

Amor. Te alejarás de personas que han sido importantes. Otras llegarán y harán más que llenar el hueco.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

Mes de hacer balance y asegurarte de que estás poniendo el esfuerzo donde realmente debes hacerlo. No puedes malgastar tu energía.

Salud. Puedes sufrir algún altibajo por no poner suficientes límites. Decir que no es sanador a veces.

Dinero. Una sorpresa financiera te hará replantearse tu vida laboral y tus expectativas económicas.

Amor. Tienes una conversación pendiente que puede cambiar las bases de una relación importante.

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

El Sol te llenará de energía y te llevará a una transformación que este mes empieza a vislumbrarse. Eres como una mariposa en su crisálida.

Salud. Aprovecha el buen momento vital para reforzar tus buenos hábitos o probar una terapia o deporte nuevos.

Dinero. Marte te dará el coraje y la energía para hacer esos cambios que llevas tiempo deseando.

Amor. El eclipse de principios de mes te llevará a tomar decisiones que serán trascendentes en este campo.



Premios CLARA de Belleza 2025

ENTREGA DE GALARDONES

El pasado 28 de enero se celebró la entrega de los prestigiosos Premios CLARA de Belleza 2025. La XVI edición de estos galardones tuvo lugar en el Mandarin Oriental Ritz de Madrid, donde se rindió homenaje a las mejores marcas de belleza por su labor en investigación, innovación y sostenibilidad

RAQUEL GONZÁLEZ

Un codiciado galardón

Estos son los trofeos que se entregaron a los premiados en esta edición. Sobre esta imagen, un bodegón de los productos que han merecido este reconocimiento.



01.



02.



03.



La cantante Nuria Fergó, vestida de Sedka Novias, durante el discurso de bienvenida de Empar Prieto, Dtra. editorial de femeninas y decoración de alta gama en RBA y responsable de la revista CLARA.



04.



05.

La cantante Nuria Fergó fue la maestra de ceremonias de esta edición, que ha contado, además del voto de las lectoras y la participación de la redacción, con la ayuda de un jurado experto formado por la artista Mar Lucas, la farmacéutica y divulgadora científica Helena Rodero, y la fundadora de los centros Tacha, Natalia de la Vega.



06.



07.



08.

01. Belén Pérez-Bedmar, Directora de Publicidad de RBA Brands, junto a Sofía Steri, Marketing & PR Team Lead EU de Sheglam, y Amaya Huerta, Client Manager de Omnicom Group. **02.** Vera Frankenthal, Senior Manager PR & Communications, y Stefanie Bartz, Public Relations, ambas de Bijou Brigitte. **03.** Marina Gómez, Junior Advocacy Manager de Mixa, quien recogió los premios de Mixa y Garnier, del grupo L'Oréal, con Laura Pérez Llorca, Directora Digital de CLARA y webs femeninas de RBA. **04.** La farmacéutica y divulgadora científica Helena Rodero. **05.** Lara Íñiguez Cortés, Product Manager Retail en Rilastil, y Gaétane Aguado, International Communications & PR Manager de Dermofarm. **06.** Mar Miñana, Global Brand Manager de Pilexil, y Adriana Expósito, Product Manager de Pilexil. **07.** Gema Aznar, Directora General de Mary Kay España, y Enrique Blanc, CEO de RBA Brands. **08.** Florencia Moreno Torres, Global Marketing Manager de Rousselot, y la conocida presentadora Elsa Anka.

Un año más, la firma de bisutería y accesorios de moda Bijou Brigitte fue la patrocinadora de los Premios CLARA



Foto de grupo de todos los galardonados en esta XVI edición luciendo sus trofeos.



01. Belén Martínez, Responsable de Marketing de Skeyndor, y Juncal Utrilla, Jefa de Publicidad de RBA Brands. **02.** Roxanne Crevet, Advocacy PR & Social Brand Manager de SkinCeuticals, y Belén González, Dtra. de Publicidad de RBA Brands. **03.** Irene de Oro Pulido, Comms & PR Manager de Olistic, y Berta Castaño, Influencer Marketing Specialist de Olistic. **04.** Romina Vázquez, Marketing Manager Photoaging, ISDIN, y Cristina Hombravella, Dtra. de Publicidad de RBA Brands. **05.** Bárbara Martínez, Dtra. de Marketing y Comunicación, y Enrique Blanc. **06.** Paula Sánchez, Marketing & PR de Niche Beauty Lab, y Ana Gea, Dtra. Comercial Barcelona de RBA Brands. **07.** Marta Rontome, Marketing Manager de Sensalia, y Olga Fernández, Dtra. de Publicidad de RBA Brands. **08.** Rocio Gómez, Marketing & Communication Manager de Yves Rocher; Karim Casanova, Retail Animation & Communication Assistant, y Malva Rico, Account Manager de Alem Comunicación. **09.** M.^a José Sevillano, Global Marketing Director de Martiderm. **10.** Marta González, Resp. de Comunicación, y Esther Cuevas, Product Manager, ambas de E'lifexir



El almuerzo tuvo lugar en el Salón Real del hotel, y sobre la mesa, los asistentes encontraron un espectacular anillo, obsequio de Bijou Brigitte.

de Phergal Laboratorios; y Laura Pérez Llorca. **11.** Agathe Sancier, Head of Marketing de Sensilis Iberia, y Lara Íñiguez Cortés, de Rilastil. **12.** Isabel González, Sales Manager de Floradix, y Roberto Blanco, Director General de Floradix. **13.** Marta Torres, Digital Marketing Manager de Minerva Research Labs, y Laura García, Marketing Manager de Minerva Research Labs. **14.** Ángela Carpio, Dtra. de Publicidad de RBA Brands; Cristina Sánchez, CMO & CO-Founder de Alma Secret, y Liliana Guerra, PR, Influencer Marketing y eventos de Alma Secret. **15.** Maribel López, Núria López y Jorge Castellana, de Kuka&Chic. **16.** Iván Núñez, Salon Consultant de Arkhé Cosmetics. **17.** Laura Camps, Comms, PR & Influencer Marketing at Eucerin; Núria Anglada, Product Manager de Eucerin, y Beatriz García, CEO de Kailani. **18.** María Madrigal, Key Account Manager de Merz Aesthetics, y Arantxa Sánchez, Dtra. Comercial Madrid de RBA Brands. **19.** Elisabeth Álvarez, CEO, y Mercè Fernández, Resp. de Comunicación, ambas de Elisabeth Álvarez. **20.** Sebastian de la Serna, Business Development Manager de Pompeia Life. **21.** El galardón de Onshindo Osaka.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Es nuevo

Makeup con efecto rubor

El colorete Boyfriend de la firma alicantina **Kuka&Chic** se ha convertido en tendencia. Imita el enrojecimiento natural de la piel después de hacer ejercicio y está revolucionando la forma de entender el maquillaje entre las nuevas generaciones. kukachic.com



AL RITMO DE LA MODA

The Primark Scene es una colección moderna, auténtica y asequible, pensada para generar momentos virales en las redes sociales. Mantente un paso por delante de las últimas tendencias con sus propuestas. primark.com



NEQI HAIR PERFUME

La fórmula nutritiva del perfume capilar Blossom, de la firma de cuidado capilar de lujo **NEQI**, no solo proporciona al cabello una fragancia fresca y floral, sino que también garantiza un brillo radiante. es.neqi-hair.com



MOMENTO DE AUTOCUIDADO

Es el momento de detenerse, conectar con la piel y descubrir qué necesita: luminosidad, un respiro de hidratación, calma o firmeza. Las mascarillas de **Iroha Nature** se lo proporcionarán. irohanature.com



Una cámara para todo

FUJIFILM presenta su cámara instantánea híbrida instax mini Evo Cinema™. Es una 3-en-1 (foto, vídeo e impresión) y está diseñada para ofrecer a los usuarios una de las experiencias creativas más dinámicas que la marca instax™ haya ofrecido jamás. instax.com



BROCHAS CON UN TWIST

Las brochas dobles DUO TWIST de **Maiko** tienen dos extremos que permiten aplicar, difuminar y sellar el maquillaje de forma precisa y rápida. Combinan versatilidad y ligereza. maikocosmetics.com

DOS NOVELAS PARA DISFRUTAR LEYENDO

Somos los Brennan, de Tracey Lange, teje una historia sobre secretos pasados y segundas oportunidades. *El chico que vino del mar*, de Garrett Carr, nos traslada a los años 70 para tratar del impacto que tiene una adopción. rbalibros.com



Noches de belleza

Niche Beauty Lab lanza Lip Renewal Mask, una mascarilla labial de noche que restaura, protege y suaviza los labios mientras duermes. nichebeautylab.com



Labios suaves y protegidos

Volumax hidrata y crea una barrera protectora con fórmulas con mantecas botánicas como la de mango o la de karité BIO, junto a aceites nutritivos y biolípidos regeneradores. Para un efecto glossy, Fruitgloss aporta brillo y sensación de bienestar. phergal.com



Y en nuestra web

Las mejores ideas para cuidarte con lo último en moda, belleza y bienestar



ESTILO

Todas las tendencias para primavera/verano 2026, porque ¡tenemos ganas de cambio!



HOGAR

Descubre dónde poner (y dónde no) las fotos familiares según el feng shui



BIENESTAR

Ivonne Muñoz, entrenadora de mujeres, explica por qué hay que tomar creatina



Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORES WEB Marta Carcelén, Ángel Pérez Viniegra

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González,

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González,

Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600.

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gera

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga

Fernández, Cristina Hombravella

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Díaz

DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRHI, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 06-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

LA MODA QUE NOS QUIERE

Día Internacional de la Mujer



PUNT ● ROMA

Revistas.PeruRadio.net.pe